vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

PROGRAMM DER VOLKSHOCHSCHULE WIESBADEN 2. HALBJAHR 2014

Semesterthema

ENERGIE

Foto: Olafur Eliasson „Your light movement", 2012, Film still. Four dancers performing a choreography with Little Suns.

Programm
2. Halbjahr 2014

www.vhs-wiesbaden.de

WIE WÄRE ES MIT EINEM PERSPEKTIVWECHSEL?

HESSISCHES
STAATSTHEATER
WIESBADEN

Spielplan und Vorverkauf unter:
saison1415.staatstheater-wiesbaden.de

Gesellschaft und Alltag

Philosophie 8
Religion 10
Politik 11
Erzählcafé 13
Bürgerengagement/Freiwilligenarbeit 13
Ehrenamt 13
Wiesbaden Stiftung 14
Freiwilligenzentrum e.V. 15
Ratgeber Wohnen 16
Ratgeber Recht, Geld, Anlagen 17
Ratgeber Nähen 19
Ratgeber Technik 17
Tandem Deutsch-International 20
Jüdisches Lehrhaus 20

Sprachen

Sprachberatung 98
Prüfungen, Einbürgerungstest 99
Kommunikationstraining 100
Deutsch 101
Tandem Deutsch-International 103
Englisch 107
Französisch 111
Italienisch 114
Spanisch 116
Altgriechisch – Ungarisch 121
Weiterbildung 129

Akademie für Ältere

Gesellschaft 168
Sprachen 171
Literatur 171
Kunst- und Kulturgeschichte 172
Gesundheit 173
EDV 175

Kultur und Kreativität

Literatur und Film 24
Kunst- und Kulturgeschichte 28
Theater 30
Malen und Zeichnen 32
Künstlerisches Gestalten 39
Musik in Theorie und Praxis 43
Fotografie, Video 46
Kultur im Miteinander 48
Whisky, Wein und mehr 49
Landeskunde 51
Reisen, Fahrten und Rundgänge 51
Kultur und Kulinarik 54

Grundbildung

Lesen und Schreiben für Deutsche 94
Schulabschlüsse 96

junge vhs

Computer 178
Gestalten 178
Forschung und Technik 178
Malen und Zeichnen 179
Musik 179
Nähen 179
Natur 179
Rhetorik 180
Spiele 180
Sprachen 181

Beruf und Karriere

Wirtschaftskompetenz 59
Führung und Leitung 62
Führungs- und Karrierekompetenz für Frauen 63
Projektmanagement 64
Selbst- und Sozialkompetenz 65
Konfliktmanagement/De-Eskalation 71
Kommunikation/Rhetorik 73
Coaching/Bewerben 78
Schulabschlüsse 80
EDV 81
Online-Marketing 90
Datensicherheit/Datenschutz 91
IT Projektmanagement 92
Mobile Geräte/App-Entwicklung 92
Musik digital 93

Gesundheit und Natur

Natur 132
Ernährung 133
Stilberatung/Kosmetik 136
Psychologie und psychische Gesundheit 138
Weiterbildung und Bildungsurlaub 143
Prävention und Gesundheitsbildung 144
Erkrankungen und Heilmethoden 146
Entspannung und Körpererfahrung 148
Sport und Bewegung 156
Tanz 162
Wassersport 164

Information und Service

Leitbild: Bildung für alle! 4
So erreichen Sie uns 5
Semesterthema 6
Anfahrt 120
Fortbildungsseminare für Kursleiter/innen 129
Einzelveranstaltungen 182
Dozentinnen und Dozenten 188
Vorstand 188
Lastschriftmandat SEPA 189
Stichwortverzeichnis 192
Kooperationspartner/innen 195
Information in English for German Learners 196
Anmeldeformular 199
Unterrichtsstätten 200
Geschäftsbedingungen 202
Impressum 202

Das Leitbild der Volkshochschule Wiesbaden

Die Volkshochschule Wiesbaden steht allen Menschen offen, ungeachtet von Religion, Alter, Nationalität, Geschlecht und sozialer Herkunft.

Wir sind die Volkshochschule der Landeshauptstadt Wiesbaden und nehmen die kommunale Pflichtaufgabe öffentlicher Weiterbildung nach dem Hessischen Weiterbildungsgesetz wahr.

Wir bieten hochwertige und bezahlbare Bildung für alle, in einer zeitgemäßen Lern- und Arbeitsumgebung.

Wir, die Beschäftigten und die Lehrkräfte der vhs, sind Experten unseres Fachs. Wir verfügen über einschlägige Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

Lernen ist aus unserer Sicht erfolgreich, wenn die selbst gesetzten und vereinbarten Ziele erreicht werden, die Menschen Lust am Lernen haben und den Lernprozess aktiv mitgestalten.

Wir unterstützen lebensbegleitendes Lernen und die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenz, die zur selbstbewussten Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben befähigt.

Bildung für alle!

vhs Wiesbaden
gegründet 1921
verboten 1933
wieder gegründet 1946
Mitglied im Hessischen Volkshochschulverband e.V.

Akkreditierungen und Qualitätszertifikate der vhs
Seit dem 21.5.2007 durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung der Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache für Lehrkräfte in Integrationskursen akkreditiert. Beim Institut für Qualitätssicherung (IQ) des Landes Hessen als Träger für Lehrerfortbildungsangebote akkreditiert.

CERT IT
zertifiziert nach AZAV

LQW
ArtSet
Qualitätstestiert
bis 25.08.2017

Bildung für alle – Barrierefrei!

Wir nehmen unser Leitbild ernst und möchten Menschen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen die Teilnahme an unseren Veranstaltungen ermöglichen. Für alle Ihre Belange bin ich zukünftig Ihre persönliche Ansprechpartnerin. Wenn Sie abklären möchten, ob ein Kurs für Sie geeignet ist oder Sie die Unterrichtsstätte gut erreichen können, können Sie mich gerne kontaktieren. Für die Teilnahme an unseren Veranstaltungen können Sie bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen im Rahmen der Eingliederungshilfe auch eine Begleitung beantragen, die Sie auf Ihrem Weg zu uns und rund um die Veranstaltung unterstützt. Bitte melden Sie sich bei Bedarf etwa vier Wochen im Vorfeld der Veranstaltung bei mir, damit wir dies gemeinsam vorbereiten können. Unser Kooperationspartner in diesen Fragen ist die Gemeinnützige Zuhause Gmbh-Zuhause Mobil.
Wir gewähren Personen mit Schwerbehindertenausweis eine Ermäßigung von 20 % auf unsere Veranstaltungen (ausgenommen besonders gekennzeichnete Kurse), bei eingetragenem »B« im Ausweis ist Ihre Begleitung kostenfrei. Bitte geben Sie uns dies telefonisch bekannt, damit wir dies für die Kursbelegung berücksichtigen können.
Unsere Häuser A, B, C und K im Europaviertel und die Villa Schnitzler in der Biebricher Allee sind weitestgehend barrierefrei gestaltet und entsprechend ausgeschildert.
Annette Groth
Stellvertretende Direktorin
Fachbereichsleiterin Beruf und Karriere
Telefon (0611) 9889 – 150
agroth@vhs-wiesbaden.de

So erreichen Sie uns

Geschäftsstelle vhs Wiesbaden

Alcide-de-Gasperi-Straße 4,
65197 Wiesbaden (Europa-Viertel)
ESWE-Buslinien 5, 8, 11, 15, 18, 38
Haltestelle Willy-Brandt-Allee/
Volkshochschule
Telefon (06 11) 98 89–0
Fax (06 11) 98 89–200
E-Mail:
anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Internet: www.vhs-wiesbaden.de

Öffnungszeiten
Montag, Dienstag, Donnerstag
9:00 – 13:00 und 14:00 – 18:00 Uhr,
Mittwoch 8:00 – 14:00 Uhr,
Freitag 9:00 – 12:00 Uhr.

So können Sie sich anmelden

- Persönlich in der Geschäftsstelle
- Schriftlich
- Per Telefon: (0611) 9889–0
- Per Fax: (0611) 9889–200
- Per E-Mail:
  anmeldung@vhs-wiesbaden.de
- Online unter
  www.vhs-wiesbaden.de

Geschäftsbedingungen Seite 202

vhs-Service-Telefon (0611) 9889–0

Montag bis Donnerstag:
9:00 – 13:00 und 14:00 – 17:00 Uhr
Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr

Sprachberatung Seite 98

Geschäftsstelle geschlossen!
Die Geschäftsstelle
der Volkshochschule Wiesbaden
ist vom 22.12.2014 bis einschließ-
lich 2.1.2015 geschlossen.
Anmeldungen können persönlich
wieder vorgenommen werden
ab dem 5. Januar 2015.

Alcide-de-Gasperi-Straße 4, Haus A, 65197 Wiesbaden

Direktor der vhs Wiesbaden
Hartmut Boger

Assistentin: Bianca Korn
Tel. 98 89–111, Fax 98 89–119
E-Mail:
leitungsassistenz@vhs-
wiesbaden.de

Assistentin Öffentlichkeitsarbeit:
Barbara Steichert
Tel. 98 89–127/111, Fax 98 89–200
E-Mail:
bsteichert@vhs-wiesbaden.de

Verwaltungsleitung: Pia Schulze
Administrator: Johannes Zahn

Anmeldung, zentrale Verwaltung
Fax 98 89–200
E-Mail:
anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Evelyn Ebel, Nicole Kaiser,
Christiane Djokic, Pascal Kneuper,
Dagmar Kube, Elif Sögütlüdere
Hausmeister: Hans-Jörg Arnold

Fachbereich Sprachen
Anja Caroline Weber
Fachbereichsleiterin
E-Mail: acweber@vhs-wiesbaden.de

Programmbereichsleitungen:
Anne Juliane Alke
ajalke@vhs-wiesbaden.de
Karl Christian Damke
kdamke@vhs-wiesbaden.de

Pädagogische Mitarbeiterinnen:
Beate Jung-Stöckle, Gabriele Nisius

Assistentinnen:
Michaela Maschlanka
mmaschlanka@vhs-wiesbaden.de
Karin Schneider
kschneider@vhs-wiesbaden.de
Tel. 98 89–134 / 98 89–135
Fax 9889–139

Fachbereich
Gesundheit und Natur
Renate Menning
E-Mail: rmenning@vhs-
wiesbaden.de

Assistentin: Susanne Petzoldt
Tel. 98 89–140, Fax 9889–139
E-Mail: spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

Spät- und Wochenenddienst
Tel. 98 89–116

Alcide-de-Gasperi-Straße 5, Haus B, 65197 Wiesbaden

Fachbereich Beruf und Karriere
Annette Groth, Fachbereichsleiterin
und stellvertretende Direktorin

Assistentin: Christine Schillinger
Tel. 98 89–151; Fax 98 89–159
E-Mail: berufundkarriere
@vhs-wiesbaden.de

Pädagogische Mitarbeiter/innen:
Sabine Aun, Robert Baric, Heiko
Boensch, Karin Decker, Joachim
Dersch, Andreas Goller, Stefan Has-
trich, Marion Helbing, Anna-Maria
Hertlein, Ute Hollingshaus, Christian
Huhn, Birgit Isselhorst, Irene Knoch-
Jackwerth, Jürgen Koch, Annett
Lang, Thomas Lenders, Heike
Mailänder, Carsten Podlesny, Birgit
Reuther, Lutz Riemer, Jörg Rüdel,
Elke Scharmann-Köhler,
Beatrix Thome, Julia Tommes,
Heike Ullrich, Uwe Wittholz,
Sabina Ziegler, Stefan Zimmermann
Verwaltung: Susan Cankaya,
Ursula Debus, Margit Scherrer

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42, 65187 Wiesbaden

Fachbereich Kultur
Elfriede Weber
E-Mail: eweber@vhs-wiesbaden.de
Tel. 98 89–161

Fachbereich Gesellschaft
Hartmut Boger

Akademie für Ältere
Marianne Latsch
Tel. 98 89–162, Fax 98 89–169
E-Mail: mlatsch@vhs-wiesbaden.de

Bushaltestelle Nußbaumstraße,
Linien 4, 14

Assistentinnen:
Gudrun Berger, Doris Vellmer-Kraus
E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de
Tel. 98 89–161, Fax: 98 89–169

Hausmeisterpaar:
Durda und Vlado Klinec

Projektbüro Hessencampus Wiesbaden

Nicole Möhlenkamp
Hasengartenstraße 2
65189 Wiesbaden, Tel. 44 56 69 40
nmoehlenkamp@
hessencampus-wiesbaden.de

Außenstelle Naurod/Auringen, Kellerskopfschule

Rudolf-Dietz-Straße 12,
65207 Wiesbaden-Naurod
Telefon (0 61 27) 9 91 78 90
Leitung: Ute Siegel in Zusammenar-
beit mit den Fachbereichsleiter/ in-
ne/n der vhs Wiesbaden

Vorortbildungswerke

Korporative Mitglieder der
Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Volkshochschule AKK e.V.
(Amöneburg, Kastel, Kostheim)
55252 Mainz-Kastel
Zehnthofstraße 41 (Bürgerhaus)
Geschäftsstelle:
Montag: 16:00–19:00 Uhr, Dienstag –
Donnerstag: 9:00–12:00 Uhr
Christa Gabriel
Telefon (06134) 72 93 00
Telefax (06134) 6 25 24
E-Mail: info@vhs-akk.de
www.vhs-akk.de

Volksbildungsstätte Schierstein e.V.
65201 Wiesbaden-Schierstein
Karl-Lehr-Straße 6 (Rathaus)
Geschäftsstelle:
Dienstag – Donnerstag: 10:00–12:00;
Donnerstag: 15:00–17:00 Uhr
Dr. Jennifer John
Telefon (0611) 29711
Telefax (0611) 5324804
E-Mail: info@vbs-schierstein.de
www.vbs-schierstein.de

Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
65191 Wiesbaden-Bierstadt
Hofstraße 2
Geschäftsstelle: Montag , Dienstag,
Donnerstag und Freitag: 9:00–12:00,
Mittwoch: 16:00–19:00 Uhr
Dr. Bettina Bosold-DasGupta
Telefon (0611) 503907
Telefax (06 11) 1 89 90 43
E-Mail: info@vbw-bierstadt.de
www.vbw-bierstadt.de

Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
65197 Wiesbaden-Klarenthal
Graf-von-Galen-Straße 3
(Eingang Willi-Graf-Forum)
Geschäftsstelle:
Mo, Mi, Do, Fr: 10:00–13:00 Uhr,
Di: 15:00–18:00 Uhr
Stefan Knab
Telefon (06 11) 72 43 79 20
Telefax 032 - 223 76 42 45
E-Mail: info@klarenthal.org
www.klarenthal.org

Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.
65205 Wiesbaden-Nordenstadt
Haus der Vereine
Turmstraße 11
Geschäftsstelle:
Montag–Freitag: 9:00–12:00 Uhr,
Donnerstag: 16:00–18:00 Uhr
Andreas Gehring
Telefon (06122) 1 29 18
Telefax (0 61 22) 7 61 13
E-Mail: info@vbw-ned.de
www.vbw-ned.de

Semesterthema: Energie

Sehr geehrte Damen und Herren,

»Energie!« lautet des Thema des zweiten Halbjahres 2014. Das Titelbild, das aus dem Videofilm »Your light movement« (2012) des weltweit renommierten dänischen Künstlers Ólaffur Elíasson stammt, bringt zum Ausdruck, dass es uns um ein umfassendes Verständnis von Energie geht, in dem der Mensch im Mittelpunkt steht und seine eigene Energie zum Ausdruck bringt. Das technische Mittel, das er hierzu verwendet, ist in diesem Fall die Lampe »Little Sun«, die mit Sonnenenergie betrieben wird. Ein beispielhaftes Projekt, das künstlerisches, soziales, entwicklungs- und energiepolitisches Engagement vereint. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 36. Herzlichen Dank an den Künstler und sein Team, dass sie uns den Schnappschuss zur Verfügung gestellt haben!
Wir gehen in diesem Semester der Frage nach, welche Rolle die Sonne als unser größter Energielieferant in unterschiedlichen Kulturen gespielt hat, wir unterstützen das Bürgerforum Energieeffizienz, den Nachhaltigkeitsdialog und den Ratgeber Energiesparen des städtischen Umweltamts, und wir bieten mehrere Seminare an, in denen Methoden gelernt werden können, um die eigene Energie und Lebensfreude zu steigern. Eine Übersicht finden Sie auf dieser Seite.

Ganz besonders einladen möchten wir Sie zu unseren Semestereröffnungsvortrag »Die Kraft des Denkens« von Gerhard Conzelmann, der am Mittwoch, 17.9.2014, 19 Uhr, im Wiesbadener Rathaus stattfinden wird.

Herzlich willkommen bei unseren Veranstaltungen zum Thema »Energie!«
Wir hoffen, dass Sie das für sich Passende finden werden.

Viel Glück, Energie und Lebensfreude wünscht Ihnen

Hartmut Boger
Direktor der vhs Wiesbaden

Semestereröffnung

Die Kraft des Denkens

Gerhard Conzelmann stellt in seinem Vortrag dar, zu welch unglaublichen Fähigkeiten Menschen in der Lage sind durch den richtigen Einsatz ihres Geistes und ihrer Energie.
Der Vortrag spannt den Bogen von der Mystik uralter Weisheiten bis zu den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft (Quantenphysik, Gehirnforschung, Medizin, Molekularbiologie etc.). Die im Vortrag dargestellten Beispiele kommen aus dem Arbeitsalltag.

H10000V Eintritt frei
Rathaus, Stadtverordnetensitzungssaal
Mi, 17.9.2014, 19:00 – 21:00 Uhr

Nähere Informationen zum Referenten und zum Vortrag auf Seite 8

Semesterthema Energie!

Bürgerforum Energieeffizienz
H12000 Eintritt frei
Gustav-Stresemann-Ring 15
1 Abend, 16.7.2014
Mi, 17:00 – 21:00 Uhr
Nähere Informationen auf Seite 11

Licht und Feuer, Sonne und Macht, Gut und Böse
H11245 inkl. Imbiss
1 Abend, 13.9.2014
Sa, 18:00 – 21:00 Uhr
Dr. Susanne Claußen
Nähere Informationen auf Seite 10

Suchet der Stadt Bestes – Gesellschaft nachhaltig gestalten
Schirmherr:
Bürgermeister Arno Goßmann
Eine Veranstaltungsreihe des Evangelischen Dekanats Wiesbaden mit zahlreichen Kooperationspartnern, unterstützt von der Volkshochschule Wiesbaden e.V.
H12002 Di, 16., 23. und 30.9. 2014, jeweils 17:00 – 19.00 Uhr, Eintritt frei
Nähere Informationen auf Seite 11

Upgecycelt – Umgestaltet! Alte T-Shirts, neues Garn
H22240
3 Abende, ab 30.9.2014
Di, 18:45 – 21:45 Uhr
Nina Labode
Nähere Informationen auf Seite 42

Ratgeber Energiesparen
Energie sparen – Klima schützen – Kosten senken: Was kann ich selber tun?
Ein Info-Abend mit dem Prima-Klima-Team des Umweltamtes
H15500 Eintritt frei
1 Abend, 8.10.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Nähere Informationen auf Seite 19

Nachhaltigkeitsdialog
H12001 Eintritt frei
Ort wird noch bekannt gegeben
14.10.2014
Di, 19:00 Uhr
Nähere Informationen auf Seite 11

Energie – Willenskraft – aktive Selbstmotivation
Berufliche und persönliche Ziele nachhaltig erreichen
H51048BU Bildungsurlaub
1 Woche ab 20.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Andreas Heyer
Nähere Informationen auf Seite 66

Energiefresser ade! Mehr Mut zur Lebensfreude
H82440
1 Tag, 9.11.2014
So, 10:00 – 17:30 Uhr
Annette Kaiss
Nähere Informationen auf Seite 142

Aktives Stressmanagement für mehr Energie und Lebensqualität
H82250
1 Abend, 10.11.2014
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Wolfram Krug
Nähere Informationen auf Seite 141

Resilienz – was uns stark macht
H82270
1 Abend, 10.11.2014
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
Cäcilia Brendel
Nähere Informationen auf Seite 141

Salon in der Villa: Wo ein Volk das Schöne liebt!
Europäische Philosophie und Poesie als Quellen der Energie und Lebensfreude
H11025
1 Abend, 12.11.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Nähere Informationen auf Seite 9

Maya-Yoghurt-Milch im »Ceres«
Wiesbadener vegetarische Restaurants um 1900: Lebensenergie freisetzen
1 Abend, 29.11.2014
Sa, 19:30 – 22:00 Uhr, inkl. Speisen und Getränken
Dr. Susanne Claußen
Nähere Informationen auf Seite 30

Alle Zeit der Welt
Ein neuer Blick auf das klassische Zeitmanagement
H51240BU Bildungsurlaub
1 Woche, ab 1.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Frank R. B. Dressel
Nähere Informationen auf Seite 69

Energie im Beruf durch Yoga
Bildungsurlaub
Ursula Owens
Jeweils 5 Tage

J82660BU 26.1. – 30.1.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

J82670BU 7.4. – 11.4.2015
Di – Sa, 9:00 – 16:00 Uhr

J82680BU 11.5. – 15.5.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Nähere Informationen auf Seite 144

Inhalt

Philosophie	8
Religion	10
Politik	11
Erzählcafé	13
Bürgerengagement, Freiwilligenarbeit	13
Ehrenamt	14
Freiwilligenzentrum	15
Ratgeber Wohnen	16
Ratgeber Recht	17
Ratgeber Altersvorsorge, Geld, Anlagen	17
Ratgeber Nähen	19
Ratgeber Technik	19
Tandem Deutsch-International	20
Jüdisches Lehrhaus	20

Bewusst anknüpfend an die humanistischen, aufklärerischen und demokratischen Traditionslinien europäischer Geschichte verfolgt der Fachbereich »Gesellschaft und Alltag« folgende Ziele:

- das Interesse der Menschen an der Beschäftigung mit politischen, rechtlichen, philosophischen und religiösen Themen wecken unter besonderer Berücksichtigung interkultureller Verständigungsprozesse;
- zur kritischen Auseinandersetzung mit geistigen, gesellschaftlichen und rechtlichen Entwicklungen herausfordern;
- zur ethischen Orientierung und Urteilsbildung beitragen;
- zur demokratisch gestaltenden Teilnahme am gesellschaftlichen Meinungs- und Willensbildungsprozess auffordern und befähigen – im Sinne einer aktiven und solidarischen Bürgergesellschaft!

Hartmut Boger
Direktor der Volkshochschule Wiesbaden e. V.
Leiter des Fachbereichs »Gesellschaft und Alltag«

Fachbereichsassistenz:

Gudrun Berger

Doris Vellmer-Kraus

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
(Haltestelle Nußbaumstraße)
Telefon 98 89-161
Telefax 98 89-169
E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de

Information und Beratung
nach telefonischer Absprache.

Die Veranstaltungen finden in der Villa Schnitzler statt, sofern kein anderer Ort angegeben ist. Die Villa Schnitzler ist barrierefrei!

Gesellschaft und Alltag
Philosophie

Philosophie

Semestereröffnung:

Die Kraft des Denkens

Gerhard Conzelmann stellt in seinem Vortrag dar, zu welch unglaublichen Fähigkeiten Menschen in der Lage sind durch den richtigen Einsatz ihres Geistes und ihrer Energie. Im Einzelnen geht es um

- die Erklärung der Zusammenhänge zwischen Geist und Körper (um das Unglaubliche zu verstehen)
- die Kraft des Denkens
- die Konzentration auf das Wesentliche
- das Erkennen hinderlicher Denkstrukturen und Muster
- das Erkennen von Blockaden als Energieräuber
- die Fähigkeit, Belastungen zu meistern
- das Bewältigen von Stress
- die Gestaltung von Veränderungsprozessen
- das Erreichen von Zielen, ohne auszubrennen
- das Erbringen von Topleistungen und trotzdem gesund zu bleiben.

Der Vortrag spannt den Bogen von der Mystik uralter Weisheiten bis zu den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft (Quantenphysik, Gehirnforschung, Medizin, Molekularbiologie etc.). Die im Vortrag dargestellten Beispiele kommen aus dem Arbeitsalltag.

Porträt

Gerhard Conzelmann ist Präsident des International Shao Lin Institute. Er studierte Physik, Mathematik und Wirtschaftswissenschaften und war von 1972 bis 1977 Dozent an der Universität Tübingen. Seit 1977 berät und trainiert Herr Conzelmann hauptsächlich international tätige Unternehmen. Seine Trainings- und Beratungsschwerpunkte sind Unternehmensführung/ Management, Marketing/Verkauf, Event-Management sowie Motivations-, Bewusstseins- und Energietraining. Er wird seit 1988 im Shao Lin Kloster aus- und fortgebildet. In vielen seiner Trainings und Seminare wendet er die Methoden der Shao Lin Möche an. Er betreut mehrere Top-Führungskräfte als Coach. Gerhard Conzelmann ist Referent bei »Von den Besten profitieren« und Mitglied von »Top 100 Excellent Speakers«.

H10000V Eintritt frei
Rathaus Wiesbaden,
Stadtverordnetensitzungssaal
1 Abend, 17.9.2014
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Gerhard Conzelmann

Schaufenster STADTMUSEUM

- ständig wechselnde stadthistorische Ausstellungen
- Vorträge zur Stadtgeschichte
- Lesungen
- museums-pädagogische Projekte

WIESBADEN
Kulturamt

Hinter dem Alten Rathaus (Standesamt) – Zwischen Rathauspassage und Ellenbogengasse

Nähere Infos: www.wiesbaden.de/stadtmuseum

Anzeige

Das amerikanische Denken im Spiegel der Philosophie

Die einzige Großmacht Amerika bestimmt im Zeichen der Globalisierung immer mehr das Gesicht der sich ausprägenden Zivilisation. Das weckt die Frage nach dem geistigen Hintergrund und den mentalen Triebkräften dieser umfassenden Prozesse. Damit wird der Blick gelenkt auf die Repräsentanten des amerikanischen Geisteslebens und den spezifischen Gehalt ihrer Publikationen. Insbesondere wird man herausfinden müssen, welche Philosophen gegenwärtig repräsentativ sind.

H11000V 2,00 Ustd. 6,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
1 Abend, 23.9.2014
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Europa als Idee und Bildungsprogramm

Karl der Große und seine geistesgeschichtliche Leistung

Karl der Große, dessen Todestag im Jahre 814 in diesem Jahr gefeiert wird, hat kein europäisches Imperium geschaffen, wohl aber hat er Europa über geographische Grenzen hinweg den Geist der Völker eingeprägt, indem er griechisches und römisches Erbe mit den fundamental christlichen Inspirationen, nicht zum wenigsten von Alkuin unterstützt, zu verbinden wusste. Die geistigen Bewegungen, die zu dieser einzigartigen schöperischen Tat - jenseits aller kriegerischen Problematik- führten, werden in markanten Zügen dargestellt.

H11010 8,00 Ustd. 32,– €
4 Nachmittage, ab 22.9.2014
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Die Idee des Friedens

von Homer bis in unsere Zeit

Seit dem Aufbruch unserer Kultur wird immer wieder die Suche nach Frieden laut, und immer wieder werden neue Versuche gemacht, dem Bedürfnis nach Frieden zu entsprechen. Man denke an den Frieden eines Augustus, an die Diskussionen über den gerechten Krieg, an die Entwicklung eines Völkerrechts, an Kants Gedanken über einen ewigen Frieden, an die Organisation des Völkerbunds und der Vereinten Nationen, an die gegenwärtige Situation… In vier Vorträgen sollen diese Entwicklung und die damit verknüpften philosophischen Probleme zur Diskussion gestellt werden.

H11020 8,00 Ustd. 32,– €
4 Nachmittage, ab 4.11.2014
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Neue Lese: Lyrik und Wein

Doppelbödige Verse in musikalischer Umrahmung

Günther Böhme, einfühlsam begleitet vom Duo Hartmut Boger, Kontrabass, und Hans-Jürgen Fischer, Flöte und Sax, wird erinnerungsträchtige und weinsüchtige, unbekannte und erwünschte Verse zum allgemeinen Besten geben und Ungereimtes in Reimen vortragen. Trinkfreudige sind zum Dotzheimer Judenkirsch »eingeladen«.

Anmeldung bei der vhs erforderlich.

H11021 15,– €
(zuzügl. Getränke und Speisen)
1 Abend, 29.8.2014
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr,
Weingut Nicolay-Schuster,
Wiesbaden-Dotzheim,
Frauensteiner Straße 16
Einlass ab 17:00 Uhr, mit Bewirtung
(nicht in der Gebühr enthalten)

Salon in der Villa:

Wo ein Volk das Schöne liebt!

Europäische Philosophie und Poesie als Quellen der Energie und Lebensfreude

Wenn es um die Suche nach Energie, Lebensfreude und Lebenskunst geht, zieht es viele Menschen nach Asien in der Hoffnung, dort Antworten auf ihre drängenden Fragen nach Sinn und Orientierung zu finden. Bei unserem Salonabend sollen philosophische und poetische Texte aus der europäischen Tradition vorgestellt und besprochen werden, die zum einen inhaltlich Hilfe für Orientierung, Urteilsbildung und Lebensführung geben können, zum anderen durch ihre ästhetische Qualität selbst eine Quelle der Freude bilden: Lebensweisheit der Psalmen, des Predigers Salomo, der Philosophie Platons und der Stoa sowie deren Aneignung durch das Christentum seit der Renaissance von Petrarca bis zu Friedrich Hölderlin, William Blake und Leopardi. In dieser großen humanistischen Tradition stehen auch die Ideale der Freiheit, Gerechtigkeit und der unveräußerlichen Menschenrechte, wie sie etwa von Robert Burns formuliert wurden. Klang, Musik und Kunst runden den Abend zu einem Gesamterlebnis ab, wobei in diesem Zusammenhang in der Tradition der Salonkultur (Butter-)Brot, Käse und Wein nicht fehlen dürfen.

Mitwirkende: Anne Juliane Alke (Texte, Saxophon), Hartmut Boger (Texte, Kontrabass), Karl Damke (Kunst, Klang und Gestaltung) und Elfriede Weber (Texte und Moderation).

H11025 16,– €
inkl. (Butter-)Brot, Käse und Wein
1 Abend, 12.11.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Anzeige

Orientierungspunkte

Philosophischer Jour fixe

Philosophie ist die nie endende Auseinandersetzung mit grundlegenden Lebensfragen. Mit dem Leben ändern sich die Fragen, weil die Antworten das Leben tragen müssen, wenn sie etwas taugen sollen. Aber die zugrunde liegenden Themen bleiben verwandt.

Fortlaufend einmal im Monat findet der philosophische Jour fixe statt. Er führt in Positionen und Autoren der Philosophiegeschichte von der Antike bis heute ein. Dabei greift er Grundthemen des menschlichen Lebens in alten und neuen Formen auf. Zugleich gibt er dadurch kontinuierlich Anregungen und setzt Orientierungspunkte.

Die Themen folgen in lebendigem Wechsel. Es geht nicht um Vollständigkeit und Chronologie der Geschichte. Jedes Treffen beginnt mit einem Vortrag und führt in ein Gespräch. Vorträge und die Leitung des anschließenden Gesprächs werden von den Mitgliedern des Forums Philosophie & Wirtschaft e.V. Kristina Jeromin, Dr. Frieder Schwitzgebel und Dr. Matthias Vollet durchgeführt.

Der philosophische Jour fixe wird im 1. Halbjahr 2015 fortgesetzt.

Dienstag, 16. September 2014
Kristina Jeromin: Hannah Arendts »Vita activa«

Dienstag, 21. Oktober 2014
Dr. Matthias Vollet: Spiele ich mit meiner Katze oder spielt sie mit mir? Mensch und Tier bei Montaigne.

Dienstag, 18. November 2014,
Dr. Frieder Schwitzgebel: Der andere könnte Recht haben – Philosophen über Toleranz.

Dienstag, 9. Dezember 2014
Dr. Matthias Vollet: Wann ist ein Mensch ein Mensch? Die Diskussionen um die Legitimität der Eroberung der Neuen Welt.

H11030 8,00 Ustd. 32,– €
4 Abende, ab 16.9.2014
Di, 19:00 – 20:30 Uhr

Heidegger lesen

War Heidegger Nazi? War der Großphilosoph ein Antisemit?

Nach der Veröffentlichung der »Schwarzen Hefte«, seinen Aufzeichnungen aus den Jahren 1931 bis 1941, bricht diese Debatte jetzt erneut aus. Gegner und Verteidiger formieren sich wieder und es wird mit harten Bandagen gekämpft. Worin der philosophische Gehalt von Heideggers Denken besteht, gerät dabei leicht in den Hintergrund. Ernsthafte Versuche, die erschreckenden Sätze aus diesen Heften in Zusammenhang mit seinem Denken zu bringen, tun sich schwer. Um so wichtiger ist es, sich mit zentralen Gedankengängen heideggerschen Philosophierens auseinander zu setzen.

In diesem Kurs wollen wir uns mit der berühmten Antrittsvorlesung beschäftigen, die Heidegger 1929 in der Universität Freiburg gehalten hat. Sie trägt den Titel »Was ist Metaphysik?«. In diesem kurzen Text und seiner »Einleitung« von 1949 unternimmt er den Versuch, das »abendländische Denken« seit den Griechen prinzipiell in Frage zu stellen und über »das Sein«, das »Wesen des Menschen« und die »Wahrheit« neu nachzudenken. Sollte darin der Weg in den Abgrund von 1933 vorgezeichnet sein?

Text: Martin Heidegger, Was ist Metaphysik?, Frankfurt/Main 2007

H11040 8,00 Ustd. 32,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
4 Abende, ab 23.9.2014
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Jürgen Striebinger

Religion

Koran trifft Bibel

Dienstag, 4. 11. 2014, 19:00 Uhr
Dialogveranstaltung
»Mission und Glaubenszeugnis“
Islamische Gemeinschaft der Bosniaken-Gemeinde Wiesbaden, Rheinstraße 64

Dienstag, 18.11.2014, 19:00 Uhr
Dialogveranstaltung
»Weitergabe des Glaubens in der eigenen Religionsgemeinschaft«
KirchenFenster Schwalbe 6, Schwalbacher Straße 6

Dienstag, 2.12.2014, 19:00 Uhr
Vortrag
von Prof. Dr. Yaser Sarikaya (mit Diskussion): »Islamischer Religionsunterricht in Hessen«
Georg Buch Haus, Wellritzstraße 38

Eine Veranstaltungsreihe von Pfarramt Ökumene und Stadtakademie des Evang. Dekanats Wiesbaden, katholischer Erwachsenenbildung Wiesbaden, Gemeinschaft der Bosniaken Wiesbaden, Volkshochschule Wiesbaden

Brentano-Projekt: Geistige Umbrüche

Stadtspaziergang zur Religionsvielfalt in Wiesbaden in der Zeit des Romans »Theodor Chindler« von Bernhard von Brentano
Theodor Chindler erlebt tiefgreifende geistig-religiöse Umbrüche: Den Kulturkampf zwischen Berlin und Rom, Veränderungen im historischen Denken und in der Theologie sowie religiöse Pluralisierung. Diesen damals dramatischen Vorgängen und Umwälzungen, die bis zum Vorabend des Ersten Weltkriegs stattfanden und unser Leben nachhaltig veränderten, werden wir auf einem religionshistorischen Spaziergang durch Wiesbaden »nachgehen«, und Romanthemen mit realen Orten verknüpfen.
Anmeldung bei der Kath. Erwachsenenbildung, Telefon (06 11) 17 41 20, Fax (06 11) 17 41 03
Treffpunkt: Dernsches Gelände, Marktsäule
H28605R 4,– €
1 Abend, ab 23.9.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Susanne Claußen

Licht und Feuer, Sonne und Macht, Gut und Böse

In den Religionen spielen Sonne und Feuer unterschiedliche Rollen. Als Rhythmusgeber, Energiespender, Wärme- und Lichtquelle sind sie für alle Kulturen wichtig. In manchen Religionen sind sie darüber hinaus eigene Kräfte und repräsentieren Götter. Während die Sonne und die anderen Gestirne in der jüdisch-christlichen Tradition Gottes Geschöpfe (und keine eigenen Gottheiten!) sind, gibt es Religionen und Strömungen im Umfeld der Bibel (Gnosis, Manichäismus), in denen Licht/Sonne/Feuer die entscheidende Größe sind. Sie erhielten wesentliche Impulse aus dem Zoroastrismus. Aus diesen Strömungen, die nach einem systematischen Überblick erkundet werden sollen, haben wir dualistische Weltsichten »geerbt«: die Einteilung in hell – gut, dunkel – böse und die Idee eines Kampfes zwischen Gut und Böse. Diese Motive leben in vielerlei Gestalt bis heute.
H11245 4,00 Ustd. 19,– €
1 Abend, 13.9.2014 inkl. Imbiss und
Sa, 18:00 – 21:00 Uhr Getränke
Dr. Susanne Claußen

Jüdischer Lehrtag

Liebe – Nächstenliebe – Gottesliebe
Der Begriff »Liebe« spielt in den meisten Kulturen eine Rolle, da er eine Fülle von Emotionen, Gefühlen und Empfindungen umfasst. Die jüdische Bibel hat diese emotionalen Aspekte in praktische Vorgaben eingebettet und spricht von drei »Lieben«.
– In 3. Mose 19,18 – die Liebe zum Nächsten, wie immer man diesen Begriff interpretiert,
– in 5. Mose 6,5 – die Liebe zu Gott, wie immer diese zum Ausdruck zu bringen sei, und
– in 3. Mose 19,34, (bzw. in 5. Mose 10,19) von der Liebe zum Fremdling, »denn Fremde ward ihr in Ägypten«.
Um diese nachvollziehbarer zu gestalten, werden vielfach Beispiele erzählt und Geschichten vorgetragen, wie zum Beispiel folgende: Ein Nichtjude kam zu Schammai und bat, ihn als Konvertiten zum Judentum aufzunehmen, indem er ihm die ganze Thora beibringt, während er auf einem Fuß steht. Schammai lehnte ab. So ging er zu Hillel, der ihn zum Proselyten aufnahm und sagte: »Was dir nicht lieb ist, das tue auch deinem Nächsten nicht. Das ist die ganze Thora. Der Rest ist Erläuterung – so geh und lerne sie« (Babylonischer Talmud, Sabbat 31a).
11:30 Uhr: Vortrag von Dr. Edna Brocke zum Thema in der Synagoge
13:00 Uhr: Imbiss bei der Jüdischen Gemeinde
14:00 Uhr: Arbeitsgruppen zu verschiedenen Erzählungen und Texten aus der jüdischen Auslegungstradition, die in Arbeitsgruppen unter jüdischer Anleitung interpretiert werden.
16:00 Uhr: Berichte aus den Arbeitsgruppen und Abschlussrunde
Referentin: Dr. Edna Brocke, geb. 1943 in Jerusalem, Studium der Politikwissenschaft, Anglistik und Judaistik, lebt seit 1968 in Deutschland, 1988 bis 2011 Leiterin der Gedenkstätte Alte Synagoge Essen, engagiert im jüdisch-christlichen Dialog, Buber-Rosenzweig-Medaille, Verdienstorden des Landes Nordrhein-Westfalen.
Veranstalter/innen: Jüdische Gemeinde, Aktives Museum Deutsch-Jüdischer Geschichte, Evangelische Stadtakademie, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Katholisches Bildungswerk, vhs Wiesbaden.
Kosten: € 20,– inkl. Mittagsimbiss; € 8,– ohne Mittagsimbiss (ermäßigt 16,– € Schüler/Student).
Anmeldung im RoncalliHaus oder in der vhs-Geschäftsstelle erforderlich.
H11210 20,– €
Synagoge und RoncalliHaus, Friedrichstr. 26 – 28
1 Tag, 2.11.2013
So, 11:30 – 16:30 Uhr

– Weitere Angebote zur jüdischen Religion finden Sie im »Jüdischen Lehrhaus« ab Seite 20.

»Was Du suchst, ist das, was sucht«

Einführung in Zen – Tagesseminar
Zen ist eine Schule des Buddhismus, die im 6. Jh. n. Chr. in China entstand. Zen ist eine Methode der Meditation, die von jedem geübt werden kann. Das Sitzen in schweigender Versenkung lässt uns Zugang finden zu den tieferen Schichten unseres Geistes, und zwar durch die dauernde Übung der Aufmerksamkeit auf den Augenblick. Die Übung der Achtsamkeit auf Körper und Geist wirkt als gesteigerte Sensibilität und als Quelle der Liebe und Erneuerung von innen in unser Leben hinein. – Der Tag soll durch den Wechsel von Impulsreferaten, wo auch auf den religiösen und kulturellen Hintergrund von Zen eingegangen wird, Gesprächen und kürzeren Meditationsübungen helfen, erste Erfahrungen mit Zen zu machen.
Bitte warme Socken mitbringen; bequeme Kleidung. Wer ein Meditationskissen oder -bänkchen hat, bitte auch mitbringen.
H11250 32,– €
Sa, 29.11.2014, 10:00 – 18:30 Uhr
Dr. Christa Thomassen

Reformation m(M)acht Politik

Vortragsreihe und Symposium an der Ev. Stadtakademie Wiesbaden, Schlossplatz 4, 65183 Wiesbaden

H11260 Mo, 8.9.2014, 19:30 Uhr
Vortrag Prof. Christiane Tietz:
Reformation m(M)acht Widerstand? Gehorsam und Widerstehen im Nationalsozialismus

H11261 Do, 18.9.2014, 19:30 Uhr
Vortrag Dr. Michael Weichenhan:
Reformation m(M)acht Weltpolitik? Instrumentalisierung von Religion im 1. Weltkrieg

H11262 Mi, 1.10.2014, 19:30 Uhr
Vortrag Prof. Ute Gause:
Reformation m(M)acht Frauenpolitik Domestizierung oder Emanzipation?

H11263 Di, 14.10.2014, 19:30 Uhr
Zeitzeugengespräch mit
Dr. Christian Fischer:
Reformation m(M)acht Wende?

H11264 So, 16.11.2014, 17:00 Uhr
Symposium zum 1. Weltkrieg am Volkstrauertag: **Der Mensch als wieder instand zu setzende Waffe**
Podium: Thomas Klemp, Landesgeschäftsführer des DRK Hessen, Dr. Brigitte Streich, Direktorin des Stadtarchivs Wiesbaden, Dr. Michael Weichenhan, Humboldt Universität zu Berlin
Moderation:
Militärpfarrer Alexander Liermann
Eintritt frei, ohne Anmeldung
Rückfragen zur Veranstaltung bei Dr. Ruth Huppert, Ev. Stadtakademie, Haus an der Marktkirche
Schlossplatz 4, 65183 Wiesbaden
Telefon (06 11) 73 42 42 32
E-Mail:
ruth.huppert.fp.wi@ekhn-net.de
In Kooperation und mit Unterstützung der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Die vhs Wiesbaden gehört zum »**Wiesbadener Bündnis für Demokratie**«, in dessen Leitbild es heißt: »Die in unserem demokratischen Bündnis zusammengeschlossenen Organisationen, Verbände und Parteien bekennen sich zu folgenden grundsätzlichen Zielvorstellungen: Freiheitliches Denken und Handeln, Rechtsstaatlichkeit, Meinungsvielfalt, Minderheitenschutz, wechselseitiger Respekt und gewaltfreies Miteinander begründen unsere Gemeinschaft. Wir treten dafür ein, dass in unserer Stadt die Menschenrechte und unsere freiheitlichdemokratischen Traditionen geachtet werden. Wir treten dafür ein, dass neonazistischen, rassistischen und anderen antidemokratischen Gedanken und Ideologien sowie ihren Trägern in unserer Stadt nicht widerspruchslos Agitationsmöglichkeiten eingeräumt werden. Vielmehr sagen wir ihnen unseren unnachgiebigen Widerstand an. Das Bündnis ruft ausschließlich zu friedlichen und gewaltfreien Aktionen auf, illegale Aktionen unterstützt das Bündnis nicht. Der Maßstab all unseres Handelns ist das Grundgesetz.«
(Unterzeichnet am 9.4.2013)

Politik

Bürgerforum Energieeffizienz

Die Landeshauptstadt Wiesbaden hat sich vorgenommen, den Energieverbrauch im Stadtgebiet zu senken und den Anteil der erneuerbaren Energien zu erhöhen. Dies kann nur im Dialog mit den Bürgern gelingen.
In einem Bürgerforum zum Thema Energieeffizienz will die Stadt daher gemeinsam mit ihren Bürgern darüber diskutieren, wie der Wärmeverbrauch wirkungsvoll gesenkt und Strom gespart werden kann. Die Themen reichen von Beratung und Information über die energetische Wohngebäudesanierung, Verbrauch in privaten Haushalten, Verkehr und Mobilität bis hin zu Bildung und Erziehung.
Auskünfte erteilt: René Assmann, Umweltamt, Telefon (06 11) 31 54 81
Infos unter:
www.wiesbaden.de/stadtklima.
Anmeldung nicht erforderlich.
In Kooperation und mit Unterstützung der vhs Wiesbaden.
H12000 Eintritt frei
Umweltamt,
Gustav-Stresemann-Ring 15
1 Abend, 16.7.2014
Mi, 17:00 – 21:00 Uhr

Nachhaltigkeitsdialog

Mit der Veranstaltungsreihe »Nachhaltigkeitsdialog« möchte die Stadt Wiesbaden mit Bürgerinnen und Bürgern, Organisationen und Unternehmen in Dialog treten, um gemeinsam Impulse für eine nachhaltige Entwicklung Wiesbadens zu setzen.
Nachhaltigkeit ist das Prinzip für ein verantwortliches Handeln, das unsere Lebensgrundlagen schützt und das Überleben künftiger Generationen sichert. Es berührt gleichermaßen das Wirtschaften, die soziale Gerechtigkeit und den Umweltschutz.
Der Nachhaltigkeitsdialog fokussiert in jeder Veranstaltung ein Schwerpunktthema wie die Energieversorgung, das Kauf- und Konsumverhalten oder das Wohnen und bietet dabei eine Plattform für eine breite Diskussion.
Ansprechpartner ist: Roland Petrak, Umweltamt Wiesbaden,
Telefon: (06 11) 31 37 06
Infos unter:
www.wiesbaden.de/umwelt.
Anmeldung nicht erforderlich.
In Kooperation und mit Unterstützung der vhs Wiesbaden
H12001 Eintritt frei
Di, 14.10.2014, 19:00 Uhr

Ludwig Uhland

Demokratischer Grenzgänger zwischen Dichtung, Politik und Recht
Ludwig Uhland (1787–1862), Dr. jur., Professor für deutsche Philologie in Tübingen, war im 19. Jahrhundert neben Goethe und Schiller der berühmteste – und vor allem im Volk beliebteste – deutsche Dichter. Zudem war er ein angesehener Philologe und Volkskundler und als Abgeordneter der Frankfurter Paulskirche ein aufrechter Demokrat. Er ist einer der am meisten vertonten deutschen Dichter. Lieder wie »Die linden Lüfte sind erwacht«, »Droben stehet die Kapelle«, »Bei einem Wirte wundermild« werden heute noch gerne gesungen. An diesem Nachmittag werden wir diesen bewundernswerten Grenzgänger mit Texten und Liedern in Erinnerung rufen.
Eine Kooperationsveranstaltung von vhs Wiesbaden und LAB (Leben Aktiv Bereichern).
Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung bei LAB, Telefon 30 04 97, wird gebeten.
H20145
LAB, Karlstraße 27
1 Nachmittag, 3.12.2014
Mi, 15:00 – 17:00 Uhr
Hartmut Boger

Suchet der Stadt Bestes

Gesellschaft nachhaltig gestalten
Schirmherr:
Bürgermeister Arno Goßmann
Eine Veranstaltungsreihe des Evangelischen Dekanats Wiesbaden mit zahlreichen Kooperationspartnern, unterstützt von der Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Termine: Jeweils dienstags von 17:00 bis 19:00 Uhr.
Anmeldung siehe unten.

H12002 16. September 2014
Nachhaltig planen
Stadtrundgang mit Stadtentwicklungsdezernentin Sigrid Möricke
Stationen:
3 bis 4 Orte in Zentrumsnähe
Treffpunkt: Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4

H12003 23. September 2014
Nachhaltig Energie erzeugen
Stadtrundfahrt
mit Bürgermeister und Umweltdezernent Arno Goßmann
Stationen: Biomasseheizkraftwerk, Bürgersolaranlage
Treffpunkt: Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4

H12004 30. September 2014,
Nachhaltig wirtschaften
Ökoprofit als Netzwerk stellt sich vor
Ort: Friedrich-Naumann-Saal, Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4

Informationen:
Sozialpfarrer Dr. Christian Fischer
Telefon (06 11) 73 42 42 31,
sozialpfarramt.wi@ekhn-net.de

Anzeige
Weltladen WIESBADEN
Erfahren Sie vielfältige Genüsse
der ganzen Welt, aus fairem Handel.
Unsere Produkte werden unter menschenwürdigen Bedingungen hergestellt und zu fairen Preisen gehandelt, die den ProduzentInnen aus unseren Partnerregionen Afrika, Asien und Lateinamerika ihre Existenz sichern.
Informationen zu unseren Projekten und Veranstaltungen unter **www.weltladen-wiesbaden.de** und auch auf **Facebook**!
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 11 - 18:30 Uhr + Sa: 10 - 14 Uhr
Oranienstraße 52 · 65185 Wiesbaden · Tel. 0611 / 37 37 29

Anzeige
Oxfam
Gemeinsam für eine gerechtere Welt
Der **Oxfam-Shop** Wiesbaden ...
... möchte aus Ihren **überflüssigen** Waren **flüssige** Entwicklungshilfe machen.
Neugierig? –
Dann schauen Sie bei uns vorbei!
Dotzheimer Straße 19
Montag bis Freitag: 10 bis 18 Uhr
Samstag: 10 bis 14 Uhr
Tel./Fax: 06 11 / 33 69 702
www.oxfam.org

Gesellschaft und Alltag
Politik

Grenzen überwinden
Auftaktveranstaltung der Akademie für Ältere

11:00 – 12:30 Uhr
im Stadtverordnetensitzungssaal des Rathauses Wiesbaden:

– Vortrag »Das Altern abschaffen?« Dr. phil. Hans-Jörg Ehni, Institut für Ethik und Geschichte der Medizin, Universität Tübingen
– Kabarettistische Einlage: »Agathe« (Maria Honrath)
– Musikalische Begleitung: »Boygroup« mit Hartmut Boger, Kontrabass; Peter Kahlenberg, Gesang; Michael Linemann, Gesang, Gitarre, Ukulele; Günter Steppich, Gitarre

11:00 – 13:30 Uhr
Großer Festsaal:
– Informationsstände der Kooperationspartner der Akademie für Ältere

H12006 Eintritt frei
Rathaus Wiesbaden, Stadtverordnetensitzungssaal und Festsaal
1 Tag, 27.9.2014
Sa, 11:00 – 13:30 Uhr

Politik am Nachmittag
Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der Akademie für Ältere

Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Meinungs- und Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen. Gemeinsam werden wir Informationsquellen erschließen, vorhandene Informationsmöglichkeiten kritisch aufarbeiten und im Gespräch mit der Gruppe durch Vortragen der eigenen Argumente und aufmerksames Auswerten der Gegenpositionen an der individuellen Meinungsbildung arbeiten.
Die Themen werden gemeinsam in der ersten Sitzung festgelegt.
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!
H12010 16,00 Ustd. 48,– €
vhs, Haus C
8 Nachmittage, ab 18.9.2014
Do, 15:15 – 16:45 Uhr
Hartmut Boger

Bücher und mehr
Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain?

Die Bibliothek steht allen Bürgerinnen und Bürgern der Stadt und der Region offen. Ihr Angebot umfasst über 1 Mio. gedruckte Medien, darunter viele historische Werke, aber auch zahlreiche elektronische Angebote wie E-Books, E-Journals und fachliche Datenbanken. Im Rahmen der Veranstaltung erfahren Sie Wissenswertes über die Nutzung und das Medienangebot der Bibliothek. Ein Gang durch das geschlossene Magazin, in dem viele der Medien aufbewahrt werden, rundet die Einführung ab.
Der Eintritt ist frei; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain,
Standort Rheinstraße 55 – 57

H12022V
1 Abend, 7.7.2014
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr

H12023V
1 Abend, 26.8.2014
Di, 17:00 – 18:30 Uhr

H12024V
1 Abend, 16.10.2014
Do, 17:00 – 18:30 Uhr

H12025V
1 Abend, 11.11.2014
Di, 17:00 – 18:30 Uhr

H12026V
1 Abend, 8.12.2014
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr

Politik und Wirtschaft aktuell!
Veranstaltungsreihe von Pariser Hoftheater, attac, Kath. Bildungswerk, Ev. Sozialpfarramt, Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Für eine demokratische und global gerechte Rohstoffpolitik.
Vortrag und Diskussion
mit Michael Reckordt, Koordinator AK Rohstoffe, PowerShift e.V.
Datum: November 2014;
das genaue Datum ersehen Sie ab August unter:
www.pariserhoftheater.de
Für Produkte »Made in Germany« kommen Rohstoffe aus aller Welt nach Deutschland. Durch die hohe Nachfrage tragen deutsche Firmen und die Bundesregierung eine unternehmerische und politische Mitverantwortung für die Folgen des Abbaus der mineralischen und energetischen Rohstoffe. Dieser findet in Entwicklungs- und Schwellenländern häufig auf Kosten von Menschenrechten und Umwelt statt. Oft sind die Regierungen in diesen Ländern nicht willens oder in der Lage, die Rechte ihrer Bevölkerung effektiv zu schützen. Die Mehrheit der Bürger/innen und vor allem die lokalen Gemeinschaften in den Abbau- und Förderregionen profitieren kaum vom Reichtum; doch sie sind es, die unter den negativen Begleiterscheinungen des Abbaus leiden.
Der Vortrag zeigt anhand von Beispielen die Auswirkungen des Rohstoffabbaus und wie sich die Zivilgesellschaft vor Ort und in Deutschland für eine demokratische und global gerechte Rohstoffpolitik in Deutschland einsetzen.
Mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit (BMZ)
Infos: Telefon (0 61 29) 22 04 (Attac)
Eintritt frei
Veranstaltungsort: Pariser Hoftheater, Spiegelgasse 9, Wiesbaden

Traditionelles drittes Verkehrswendefest in Wiesbaden
So, 21. Sept. 2014, 12:00 – 19:00 Uhr, an der Ringkirche.
Organisiert vom Bündnis Verkehrswende Wiesbaden und der Ringkirchengemeinde.
Für eine menschenfreundliche und zukunftsfähige Mobilität in unserer Stadt:
– Verkehrspolitischer Frühschoppen um 12 Uhr
– Zahlreiche interessante Info- und Ausstellungsstände
– Kinderspiele, Hüpfburg, Straßenmalerei u.v.m.
– Speisen und Getränke
Kommen Sie und feiern Sie mit!

Weitere Veranstaltungen sind in Vorbereitung und werden auf www.pariserhoftheater.de und www.attac-wiesbaden.de und www.vhs-wiesbaden.de veröffentlicht.
Anmeldung: Pariser Hoftheater

»Guten Tag im Stadtarchiv!«
Originalakten und -karteien, Fotos, Karten und Pläne, Zeitungen und Zeitschriften, Bücher sowie eine Zeitungsausschnittsammlung zur Geschichte der Stadt und ihrer Umgebung – dies alles befindet sich im Stadtarchiv und kann von interessierten Bürger/inne/n genutzt werden. Aber wie? Dazu erhalten Sie Hinweise und Erläuterungen. Auch diejenigen, die Akten, Fotos, Urkunden und anderes Schriftgut oder Nachlässe von Familie, Betrieb, Verein selbst fachkundig lagern und verwalten oder dem Stadtarchiv übergeben wollen, erhalten hier Rat und Hilfestellung. Der Eintritt ist frei, Anmeldung bei der vhs erbeten.
H12028V
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
1 Nachmittag, 9.9.2014
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Gerhard Klaiber

»Agathe« lässt nichts anbrennen
Humoristische Szenen zum Thema:
»Chancen des Älterwerdens«

Agathe hat nachgerechnet: »Es müssen doch tatsächlich eine viertel Million Kartoffeln gewesen sein. Wenn's reicht. Ohne die unzähligen Bohnen, Karotten, Lauchstangen, Kohlrabi und was da sonst noch durch meine Finger ging. Geschält, geputzt, gekocht. Sie werden's nicht glauben, aber der Plackerei habe ich von einem auf den anderen Tag ein Ende gesetzt. Ich habe lediglich mal kurz ›vergessen‹, die Herdplatte auszuschalten…
Glück gehabt! Ab sofort kocht meine Tochter. Jetzt habe ich endlich genug Zeit für die wirklich interessanten Dinge im Leben. Und dabei, das sag' ich Ihnen, dabei lass' ich ganz bestimmt nichts anbrennen!«
Agathe, alias Maria Honrath, wird musikalisch begleitet von der Boygroup der Akademie für Ältere, Hartmut Boger, Peter Kahlenberg und Michael Linemann.
Veranstalter: Volkshochschule Wiesbaden/Akademie für Ältere und LAB – Leben aktiv bereichern.
Anmeldung bei der Volkshochschule erforderlich.
J12030 6,– €
1 Nachmittag, 24.1.2015
Sa, 15:30 – 17:30 Uhr

Bürgerengagement/ Freiwilligenarbeit

Wie, wo und wann kann und will ich mich engagieren?

Klärungsseminar für Interessierte

Sie haben Zeit übrig und möchten sich engagieren?
Es gibt viele Möglichkeiten, sich ehrenamtlich einzubringen, wie beispielsweise im Kindergarten vorlesen, Jugendliche bei der Berufsfindung zu unterstützen oder ältere Menschen bei Behördengängen zu begleiten.
Als zentrale Beratungs- und Vermittlungsstelle des bürgerschaftlichen Engagements in Wiesbaden klärt das Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. Ihre Fragen. Wir geben Ihrer inneren Motivation Orientierung und einen ersten Einblick in die vielseitige Angebotslandschaft.
Am Ende des Seminars bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ein individuelles Beratungsgespräch zu vereinbaren. Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg in ein Ehrenamt und unterstützen Sie auf der Suche nach konkreten Einsatzorten.
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.
Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V.
Referentinnen: Kathrin Habermann, Maria Sattler
H12036V
vhs, Haus A
1 Nachmittag, 13.9.2014
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

Sag' es!

Achtsam Grenzen setzen und Neues ausprobieren

Auch im ehrenamtlichen Bereich kann es zu Konflikten und herausfordernden Situationen kommen, bei denen man an die eigenen und an die Grenzen des Gegenübers kommt. Es muss immer wieder eine gemeinsame Basis gefunden werden, um miteinander arbeiten und kommunizieren zu können. Vielfach sind dabei unterschiedliche Erwartungen, Bedürfnisse und Ansprüche in Einklang zu bringen.
In der Reflexion des eigenen Handelns und Gesprächsverhaltens können persönliche Grenzen erkannt und überwunden oder erweitert werden. Dadurch wird es möglich, eine gesunde Balance von Nähe und Distanz zu erreichen und wo nötig, klare Grenzen zu setzen.
Ziel dieses zweiteiligen Seminares ist es, die kommunikativen Fähigkeiten zu stärken, die Achtsamkeit für nonverbale Botschaften zu sensibilisieren und die Reflexionsfähigkeit über das eigene Kommunikationsverhalten zu fördern. Schwierige Gesprächssituationen aus dem Erlebnisalltag der einzelnen Teilnehmenden können gerne eingebracht werden.
Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der LAB e.V. – Gemeinschaft Wiesbaden, Arbeitskreis Altenarbeit in der südl. Innenstadt und der vhs Wiesbaden e.V.
Referentin: Angelika Wust
Die Teilnahme ist kostenfrei.
Um eine verbindliche Anmeldung bei der LAB, Telefon 30 04 97, wird gebeten.
H12037V
LAB, Karlstraße 27
2 Nachmittage, ab 22.10.2014
Mi, 13:30 – 17:00 Uhr

2014/15

Erzählcafé

im »Leib & Seele«

Beginn: 16:00 Uhr
Das Erzählcafé erfreut sich großen Interesses. Auch für die nächste Saison haben sich schon interessante Persönlichkeiten zum Erzählen bereit erklärt. Wir bekommen durch die Erzähler/innen Einblicke in mit der Zeitgeschichte verwobene Lebensläufe, die uns sonst nicht so leicht bewusst werden.
Der Eintritt ist frei.

Helga F. Weiße/Biber Herrmann
Sa, 11.10.2014

Jutta vom Dahl/Esther Grezler
Sa, 8.11.2014

Ilsetraut Stemmler
Sa, 13.12.2014

Dr. Oliver Franz
Sa, 10.1.2015

Alvaro Grübel Nobre-Madeira
Sa, 14.2.2015

Horst Gemmerich
Sa, 14.3.2015

Karl Reinhard Friebe
Sa, 11.4.2015

Patrick Körber (angefragt)
Sa, 9.5.2015

Auswahl: Waltraut Ackermann, Hartmut Boger, Bianca Korn, Marianne Latsch, Walburga Liebschwager (IfEU)
Kontakt: Bianca Korn, Telefon (06 11) 98 89-111
Bitte achten Sie auf die Presse - hinweise und die Handzettel an den bekannten Auslagen.

Ort: Leib & Seele, Willy-Brandt-Allee 2, Telefon (06 11) 98 89-222

Kindern, Jugendlichen und Familien Zeit und Wissen schenken

Eine Informationsveranstaltung für Patenschafts- und Mentoringprojekte

Die Idee ist so einfach wie wirkungsvoll: Ehrenamtlich engagierte Patinnen und Paten übernehmen eine Art »Bildungspatenschaft« auf Zeit. Als Vorbilder schenken sie Kindern und Jugendlichen Zeit und Aufmerksamkeit, geben Anregungen für Bildung und Ausbildung und fördern die sozialen Kompetenzen. Sie helfen Jungen und Mädchen mit Herz und Verstand, ihre Stärken zu entdecken und tragen so auch zur Integration von zugewanderten Familien bei. Gerade Menschen mit viel Lebenserfahrung können hier aus ihrem reichen Fundus weitergeben und inspirieren.
Dabei werden sie von der jeweiligen Organisation professionell unterstützt und beraten.
Wir informieren Sie über den Aufbau und Ablauf einer Patenschaft und stellen unterschiedliche Patenschaftsprojekte in Wiesbaden vor.
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.
Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden
Referentin: Silke Winter, Patenschaftsprojekt »Zeit für dich«, Startblock-RheinMain e.V.
H12038V
1 Nachmittag, 22.11.2014
Sa, 14:30 – 17:00 Uhr

Interkulturelle Kompetenz im Ehrenamt

Missverständnisse und Kommunikationsschwierigkeiten zwischen Personen unterschiedlicher Kulturen haben ihre Ursache häufig im mangelnden Wissen übereinander. Für Ehrenamtliche, die sich mit und für Menschen mit Migrationshintergrund engagieren, sind kulturelle Toleranz und interkulturelle Handlungskompetenzen grundlegende Voraussetzung für ein erfolgreiches Engagement. Dabei geht es vor allem um das bewusste Bemühen, sich dem Unbekannten zu öffnen, Gemeinsamkeiten zu finden, Differenzen wahrzunehmen und Unvereinbarkeiten auszuhalten.
Ziel des Seminars ist es, für diese Prozesse zu sensibilisieren, um ehrenamtliches Engagement in diesem Tätigkeitsfeld zu ermöglichen bzw. zu erleichtern. Eingeladen sind Ehrenamtliche, die sich in Einrichtungen, Vereinen und interkulturellen Projekten engagieren und dabei mit den unterschiedlichsten Menschen zusammenarbeiten.
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.
Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V.
Referentin:
Cristiana Moschini Dubois, Open Cultures
H12040V 10,00 Ustd. Eintritt frei
vhs, Haus A
1 Samstag, 20.9.2014
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr

Neue Möglichkeiten für Ehrenamtliche in Wiesbaden

BürgerKolleg

Kostenfreie Seminare für Engagierte in Vereinen, Gruppen und Initiativen

Das **BürgerKolleg** (Projekt der Wiesbaden Stiftung) macht ehrenamtlich Engagierten ein außergewöhnliches Angebot: Sie bekommen Weiterbildung in Fragen, die für einen erfolgreichen Verein existenziell wichtig sind. Das betrifft Themen wie PR und Öffentlichkeitsarbeit, Mitgliedergewinnung, sog. „Fundraising", Teamentwicklung, Fragen der Kommunikation, Projektmanagement – bis hin zu Vereinsrecht oder Fragen zu Finanzen und Versicherungen. Dass diese hochwertige Qualifizierung sogar kostenlos angeboten werden kann, verdanken die Teilnehmer der **R+V Versicherung** sowie der **Stadt Wiesbaden**, die das BürgerKolleg sponsern.

Das BürgerKolleg fächert sein Angebot in drei Formate auf:

1. Jeder Engagierte kann sich individuell zu den offenen Seminaren des BürgerKollegs auf der Website buergerkolleg.de anmelden.
2. Vereine und Gruppen können auch speziell auf ihren speziellen Bedarf zugeschnittene Workshops buchen – gleichfalls kostenfrei.
3. Wenn sich mindestens 10 Engagierte (auch aus verschiedenen Vereinen) für ein Wunschthema zusammenfinden, können sie dieses Thema beim BürgerKolleg anmelden. Daraus wird ein Inhouse-Seminar für diese Gruppe geschneidert – gleichfalls kostenfrei.

Die vhs Wiesbaden bietet bereits seit vielen Jahren Vereinen und Ehrenamtlichen speziell auf sie abgestimmte Seminare an und hat hierbei ein großes fachliches Know-how aufgebaut.
Da lag es für beide Seiten nahe zu kooperieren: Viele Seminare finden in den Räumen der vhs statt.

Alle Infos zu Seminaren gibt es auf der Homepage des BürgerKollegs (s.u.). Dort kann man sich auch online zu den Seminaren anmelden.

BürgerKolleg

Kris Kunst
(Projektleiter)
Telefon:
01 63 - 6 29 71 38

kunst@buergerkolleg.de
www.buergerkolleg.de

vhs und Wiesbaden Stiftung stärken die Bürgerinnen und Bürger

Die Kooperation zwischen der unabhängigen Wiesbaden Stiftung und der vhs hat eine lange Tradition.

Das BürgerKolleg ist ein Projekt der Wiesbaden Stiftung, das sie in Kooperation auch mit der vhs betreibt. Die Stiftung initiiert und leitet Projekte, die der Wiesbadener Zivilgesellschaft unmittelbar nützen. Zur Finanzierung holt sie Partner aus der Wirtschaft und engagierte Einzelpersonen ins Boot. Zur Verwirklichung der Projekte kommen weitere Partner hinzu, die das nötige Know-how sowie die Erfahrung mitbringen. In diesem Rahmen spielt die vhs als Kooperationspartnerin eine wichtige Rolle.

Auch die vhs stärkt seit über 90 Jahren die Wiesbadener Zivilgesellschaft, indem sie Bürgerinnen und Bürgern hochwertige Bildung zu erschwinglichen Preisen anbietet. Die Kooperation zwischen Wiesbaden Stiftung und vhs beruht also auf gemeinsamen Werten. Sie eint die Überzeugung, dass selbstständige, engagierte und umfassend gebildete Bürgerinnen und Bürger die Grundlage für eine funktionierende Gesellschaft sind.

Das BürgerKolleg wird ermöglicht durch die Unterstützung der R+V Versicherung und der Stadt Wiesbaden

FREIWILLIGES ENGAGEMENT – DAS HAT WAS!

… nämlich zahlreiche Möglichkeiten, freie Zeit sinnvoll zu gestalten. Suchen Sie eine Tätigkeit, die Spaß macht, bei der Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen oder etwas ganz Neues ausprobieren und – so ganz nebenbei – anderen helfen können? Dann sind Sie bei uns im Freiwilligenzentrum Wiesbaden genau richtig!

MÖGLICHE TÄTIGKEITSBEREICHE IN DER FREIWILLIGENARBEIT

- Kinder und Jugendliche
- Seniorinnen und Senioren
- Migranten und ausländische Mitbürger/-innen
- Kranke und Menschen mit Behinderung
- Menschen mit Hilfebedarf
- Kultur
- Natur und Ökologie
- Service und Organisationen

In einem persönlichen Gespräch werden Sie von uns gemäß Ihren Wünschen und Fähigkeiten informiert, beraten und vermittelt. Wir arbeiten mit mehr als 100 gemeinnützigen Einrichtungen in Wiesbaden zusammen, um attraktive und sinnvolle Einsatzmöglichkeiten für bürgerschaftliches Engagement anzubieten.

DAS FREIWILLIGENZENTRUM [FWZ]

ist die zentrale Informations-, Beratungs- und Vermittlungsstelle für freiwilliges bürgerschaftliches Engagement in Wiesbaden. Zu unseren Öffnungszeiten sind die Geschäftsführerin Lucia Rutschmann und ihr ehrenamtliches Team gerne für Sie da:

- **Dienstag bis Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr, Dienstag und Donnerstag zusätzlich von 16:00 bis 18:00 Uhr**
- **Termine nach telefonischer Vereinbarung**
- **Alcide-de-Gasperi-Straße 4 65197 Wiesbaden [Haus A der vhs]**

Interessiert? Wir freuen uns, einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch mit Ihnen zu vereinbaren!

Das Strahlen auf den Gesichtern der Menschen ist unsere Motivation und unser „Dankeschön“.

Klärungsseminar für bürgerschaftlich Interessierte

WIE UND WO KANN UND WILL ICH MICH ENGAGIEREN?

Sie wollen sich freiwillig engagieren und wissen aber nicht wo und welche Einsatzbereiche es überhaupt gibt? Das FWZ Wiesbaden bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der vhs Wiesbaden die Möglichkeit, dies im Rahmen eines Seminars zu klären.

Folgende Fragen werden unter anderem thematisiert: » Was sind meine »Themen«? » In welchem Bereich kann ich meine Vorstellungen am besten verwirklichen? » Was erwarte ich von der Einrichtung bzw. von dem Arbeitsfeld?

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs Wiesbaden wird gebeten.
H 12036 V » 4,00 Ustd. » 1 Nachmittag, Sa, 13.09.2014, 14:00 – 17:00 Uhr » Kathrin Habermann, Maria Sattler

TELEFON 0611 . 98 89 145 / -146
info@freiwilligenzentrum-wiesbaden.de
www.freiwilligenzentrum-wiesbaden.de

FWZ WIESBADEN Freiwilligenzentrum

Ratgeber Wohnen

Wohnungseigentumsrecht

Haben Sie auch mehr Kenntnisse über Ihr Auto als über den viel wichtigeren Vermögenswert der eigenen Eigentumswohnung? Jeder kann das Schicksal der WE-Gemeinschaft effektiv und richtungsweisend mit gestalten. Hierbei helfen wir Ihnen gerne, bevor Ihre Wohnung durch falsche Verwaltung erheblich an Wert verliert. Denken Sie immer daran: Sie als Wohnungseigentümer sind die Herren der Verwaltung des gemeinschaftlichen Eigentums, nicht der Verwalter. Schließlich haben sich im Rahmen des ab 01.07.2007 in Kraft getretenen »neuen« WEG eine Reihe von Änderungen ergeben, die ebenfalls Gegenstand der Veranstaltung sein werden.
Der Referent ist Rechtsanwalt und Spezialist für Mietrecht und Wohnungseigentumsrecht.
Bitte BGB und WEG (dtv-Ausgabe) bereits zur ersten Veranstaltung mitbringen.
H13010 8,00 Ustd. 33,– €
4 Abende, ab 4.11.2014
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Michael Buß

Wohnbedürfnisse – Wohnvisionen

Wie können Sie Ihr Haus, Ihre Wohnung zu einem echten Zuhause machen?
Unser Zuhause als Ort der Erholung, des Zusammenseins mit Freunden und Familie, als unser ganz persönlicher Lebensraum, spiegelt unsere Wertvorstellungen, unseren Geschmack und damit auch das wider, was wir individuell leben möchten.
Oder Sie planen, ein Haus zu bauen, eine Wohnung zu kaufen?
Wissen Sie, wie Sie leben wollen und was dieses Haus für Sie sein soll: Nest, Höhle, Schloss, ein Häuschen im Grünen oder Raum für Entwicklung?
Es ist wichtig, sich im Vorfeld Gedanken darüber zu machen – neben den rein ästhetischen Gesichtspunkten –, dass die entstehenden Räume nicht nur rein funktionale Räume, sondern Lebensräume für Sie und Ihre Familie sind. So können dann auch lebenswerte und liebenswerte Wohnkonzepte entstehen.
H13020 12,– €
1 Abend, 18.9.2014
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Dipl.-Ing. Architektin AKH Barbara Weigt

Farben und ihre Wirkung in Räumen

Farben steuern das Wohlbefinden des Menschen in einem möglicherweise unterschätzten Maß. Farben wirken einerseits direkt auf die Psyche ein, andererseits beeinflussen sie uns indirekt durch die Raumatmosphäre, die sie als eines der bestimmenden Elemente prägen. Jede Farbe wirkt anders, und daher kann jede Farbe einem Raum eine andere Wirkung verleihen. Ein z. B. dunkler, nach Norden gelegener Raum bekommt durch helle sonnige Farben eine andere Raumwirkung als durch kühle und dunklere Töne. Farben faszinieren Menschen und machen unser Umfeld lebendiger und harmonischer.
Wer Farbe versteht kann, sich diese zu Nutze machen. Die Kenntnis über Farbwirkung, Farbmodelle und der Umgang mit Farbe gehören zu den Grundlagen guter Gestaltung.
Dieser Workshop richtet sich an diejenigen, die im Umgang mit Farben unsicher sind oder einfach mehr über Farbtheorie und Farbgestaltung wissen wollen.
Anhand von etwas Theorie, vielen Beispielen aus der Praxis und kleinen Übungen wird das Farbgefühl geschult und werden Impulse über die Vielseitigkeit des Einsatzes von Farben gegeben.
– Was ist Farbe und wie nehmen wir sie wahr?
– Farbwirkung in Räumen
– Wie Farben Räume verändern und Stimmungen beeinflussen.

H13030 12,– €
1 Abend, 9.10.2014
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Dipl.-Ing. Architektin AKH Barbara Weigt

WILLKOMMEN!
Engagierte Menschen gesucht!
Haben Sie Interesse, einen Menschen oder eine Familie, die nach Deutschland flüchteten, bei der Orientierung in Wiesbaden zu unterstützen?
Haben Sie Interesse an gegenseitigem persönlichen Kennenlernen und kulturellem Austausch?
Gestaltung mit freundlicher Unterstützung von:
feines MEDIEN DESIGN

Sollten Sie sich dazu entschließen, Menschen beim Kennenlernen der Stadt, der Suche nach Arbeit oder Ausbildung, dem Umgang mit Bürokratie und Begleitung zu Behördengängen zu unterstützen, bieten wir Ihnen Begleitung der Tätigkeiten durch:
- vorbereitende Einzelgespräche
- kostenlose Fortbildungsveranstaltungen und Informationen
- AnsprechpartnerInnen bei Fragen
- Austausch mit anderen Aktiven.

Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden!

WILLKOMMEN!
Flüchtlingsrat Wiesbaden
Sprechstunde: mittwochs 17:00 - 20:00 Uhr
Blücherstraße 32
65195 Wiesbaden
Tel / Fax: (0611) 49 52 49
Email: willkommenwiesbaden@posteo.de

Anzeige

Feng Shui

Wohnen in Harmonie

Wir alle wünschen uns ein schönes und harmonisches Zuhause. Räume, in denen wir uns wohlfühlen, Ausgleich finden und die uns Kraft schenken. Anhand Ihres persönlichen Grundrisses lernen Sie, wie Ihre Umgebung, Himmelsrichtungen, Farben, Formen und Symbole ihre eigene Kraft entfalten und energetisch wirken.
Ziel des Seminars ist, Ihren Lebensraum mit einfachen Mitteln so zu gestalten, dass viel positive Energie aktiviert und schädliche Einflüsse abgewendet werden. Dadurch finden Sie zu innerer Harmonie, Gesundheit und Lebensfreude.
Die Dozentin ist Dipl.-Designerin für Innenarchitektur und Feng Shui Beraterin.

H13040 12,00 Ustd. 55,– €
vhs, Haus A
1 Wochenende
Fr, 5.12.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 6.12.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Weis

Ratgeber Recht

Betreuung und Vorsorge

Ein Unfall, eine Krankheit oder eine altersbedingte Hilflosigkeit können jeden Menschen unerwartet treffen. Die Veranstaltung übermittelt einen Überblick über das Betreuungsrecht und die Möglichkeiten, eine amtliche Betreuungsbestellung zu beeinflussen oder zu verhindern. Es werden u. a. der Verlauf eines Betreuungsverfahrens, die rechtlichen Konsequenzen für den Betreuten und die Aufgaben eines Betreuers erläutert. Die Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung werden dargestellt und die jeweiligen Gestaltungsmöglichkeiten erläutert. Ferner wird über die gesetzlichen Rahmenbedingungen einer Patientenverfügung (medizinische Behandlung, Behandlungsbegrenzung und Pflege bei schwersten aussichtslosen Erkrankungen) informiert. Die Referentin ist Fachanwältin für Ehe-/Familienrecht und Mediatorin BAFM.

H13050 12,– €
1 Abend, 5.11.2014
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Petra Maria Müller

Erbrecht

Richtig vererben – Streit vermeiden

Wollen Sie sicher gehen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Nicht immer kommen bei der gesetzlichen Regelung diejenigen zum Zuge, die dem/der Erblasser/in besonders nahe standen. Das können Sie mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen. Welche Rechte und Pflichten haben die Erben? Was gilt bei gesetzlicher Erbfolge? Wer kann Pflichtteilsansprüche geltend machen? Welche Steuerforderungen kommen im Erbfall auf Angehörige zu?
Die Referentinnen Ellen Weinges und Petra Müller sind Fachanwältinnen für Familienrecht; Frau Weinges ist zusätzlich Mediatorin BAFM.

H13060 24,– €
2 Abende, ab 12.11.2014
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

Ratgeber Altersvorsorge, Geld und Anlagen

Baufinanzierung/ Finanzierung von Wohneigentum

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Baufinanzierung für Bauherren und Käufer. Es werden die wichtigsten Themen der Finanzierungsplanung behandelt, z. B.:
– Risiken einer Finanzierung,
– Gesamtkosten und persönliche Belastbarkeit,
– die verschiedenen Finanzierungswege über Banken, Bausparkassen und Versicherungen.

Die Kursteilnehmer bekommen die notwendige Sicherheit im Umgang mit Finanzierungsinstituten sowie Immobilienanbietern wie Verkäufern oder Maklern.
Der Referent ist Finanzierungsspezialist mit Abschluss der European Business School (ebs).

H14012 21,– €
1 Abend, 16.9.2014
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Helmut Weigt

TRÄGERKREIS WIR IN WIESBADEN

Der „Trägerkreis WIR in Wiesbaden“ besteht seit 2008 und entwickelt jedes Jahr eine Veranstaltungsreihe zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen.

Damit Wiesbaden eine Stadt der gelebten Vielfalt wird, muss ein bewusster Umgang mit gesellschaftlichen Prozessen entwickelt werden, um Ausgrenzung, Diskriminierung, Sexismus, Rassismus und Antisemitismus im Keim entgegen zu wirken. Dazu braucht es ein klares Bekenntnis zu einer Gesellschaft mit vielen Meinungen und Einstellungen auf Basis von gegenseitiger Anerkennung und Wertschätzung. Demokratie braucht vielfältige Ansätze, damit sie für alle lebbar ist.

Zwischen 40 und 70 Träger und Förderer aus Wiesbadens kulturellen und sozialen Bereich wirken jedes Jahr an der Entwicklung der Veranstaltungsreihe, die in der Regel ca. 30 Veranstaltungen umfasst, mit. Die Lesungen, Theater, Podiumsdiskussionen und Projekte finden von Anfang November bis Mitte Dezember statt.

Auch dieses Jahr sind alle Bürgerinnen und Bürger Wiesbadens eingeladen, mit zu diskutieren.
Und weitere Träger sind angesprochen, die Schwerpunkte ihrer Arbeit in den Trägerkreis einzubringen, um das Netzwerk zu einem Abbild der Vielfalt in Wiesbaden zu entwickeln.
Alle Informationen zum Stand unserer Arbeit finden Sie unter: www.wir-in-wiesbaden.net

Die Veranstaltungsreihen werden im Rahmen des Bundesprojektes des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend „Toleranz fördern, Kompetenz stärken“ sowie durch Zuschüsse des Amtes für Zuwanderung und Integration der Landeshauptstadt Wiesbaden gefördert.

Für den Trägerkreis dienen ihnen als AnsprechpartnerInnen:
Gabi Reiter [Koordinierungsstelle „Toleranz fördern-Kompetenz stärken“, Kinder- und Jugendzentrum Biebrich], Christoph Rath [Koordinierungsstelle „Toleranz fördern-Kompetenz stärken“, Stadtteilzentrum Schelmengraben], Hendrik Harteman [Jugendinitiative Spiegelbild/Aktives Museum für deutsch-jüdische Geschichte] und Michael Weinand [Stadtjugendring Wiesbaden, Projektkoordination durch Ehrensache – Die Sozialagentur].

Anzeige

Ich hab' meine Finanzen im Griff

Der clevere Umgang mit dem eigenen Einkommen.

Haben Sie sich auch schon mal gewundert, warum am Ende des Gehalts noch so viel Monat übrig ist, obwohl es doch eigentlich reichen müsste? Damit sich das ändert, lernen und üben Sie auf unterhaltsame Weise,

- Einnahmen und Ausgaben strukturieren und gegenüberstellen,
- Ausgaben vorausplanen und ein Budget erstellen,
- unnötige Kosten entdecken und abstellen,
- Konsumfallen erkennen und mit ihnen umgehen,
- finanzielle Ziele definieren und erfolgreich angehen,
- die eigene Einstellung zu Geld erkennen und positiv beeinflussen.

Die erlernten Fähigkeiten werden Sie sofort anwenden können und im Laufe der folgenden Kursabende weiter verfeinern. Außerdem bekommen Sie die Möglichkeit, Ihre Einstellung zu Geld zu erkennen und dadurch Ihren Umgang damit langfristig positiv zu beeinflussen.
Das Seminar richtet sich an alle, die mit sofort umsetzbaren Techniken aktiv die Kontrolle über ihre Einnahmen und Ausgaben übernehmen wollen, um so mehr von ihrem Gehalt zu haben.
Seminarunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

H14015 8,00 Ustd. 36,– €
4 Abende, ab 15.9.2014
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Georg Brzezina

Praxis-Ratgeber: Immobilienverkauf 2.0 -

Wie erzielen Sie den besten Verkaufspreis?

Mit diesem Vortrag erhalten Sie einen Leitfaden, wie Sie

- die Immobilie mit dem richtigen Kaufpreis am Markt platzieren,
- die richtige Zielgruppe ansprechen,
- die damit verbundenen Werbemaßnahmen ergreifen, sowie
- Tipps und Tricks aus der Praxis.

Als Verkäufer einer Immobilie beschäftigen Sie sich mit vielen Fragen:
Wie präsentiere ich am besten meine Immobilie, welche Werbemaßnahmen sind heutzutage sinnvoll, welche Verkaufsunterlagen benötige ich, und nicht zuletzt, wie viel Zeit und Geld muss ich eigentlich aufwenden?
Der Referent, Marcel A. Schröder, selbst seit 16 Jahren Immobilienberater und seit 6 Jahren Sachverständiger für Immobilienbewertung, kennt diese Probleme aus der täglichen Berufspraxis.
Das Ziel: Ein strukturierter, geplanter und sicherer Immobilienverkauf.
Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für eigene Notizen mit.

H14026 12,– €
1 Abend, 25.9.2014
Do, 18:30 – 21:00 Uhr
Marcel Andre Schröder, Gutachter für Immobilienbewertung

Geldanlagen für die Generation 50 Plus

Fragen und Antworten rund um Vermögensbildung und Kapitalverwendung für die Generation 50 Plus

Mit fortschreitendem Alter ändern sich Lebensziele, Wünsche und das persönliche Umfeld. All diese Dinge haben Einfluss auf Vermögensplanung und Kapitalverwendung. Auch Gesetzesänderungen wirken sich auf die finanzielle Situation aus.
Die wichtigsten Themen:

- Geldanlagen mit hoher Sicherheit
- Erbschaft und Schenkung
- Geldanlagen für Kinder und Enkel
- Renten- und Lebensversicherung
- Immobilien und Beteiligungen als Geldanlage
- Qualifizierte Beratung und Betreuung: Wo gibt es das?

Diese Veranstaltung ist eine erste Einführung; sie ersetzt kein persönliches Beratungsgespräch.

H14040 12,– €
1 Abend, 20.11.2014
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Ernst Rudolf

Nachhaltige Geldanlagen

Gute Renditen mit gutem Gewissen; ökologisch, ethisch und sozial investieren

Vielen Menschen genügt es heute nicht mehr, ihr Geld einfach zu vermehren, sie wollen stattdessen sinnvoll investieren. Für sie kommen nur Anlagen in Frage, die ökologisch einwandfrei sind, ethischen und moralischen Kriterien genügen und die im besten Fall einen Nutzen für die Gemeinschaft mit sich bringen.
Die wichtigsten Themen:
Begriffsbestimmung – Wie und wo findet man nachhaltige Geldanlagen? – Auf welche Art und Weise können Anleger investieren? – Welche Chancen und Risiken gibt es? – Welche gesellschaftlichen Auswirkungen haben Investitionen in nachhaltige Geldanlagen?
Der Referent, zertifizierter Finanzplaner und Portfolioverwalter, berichtet aus der Praxis und gibt einen Leitfaden für eine erfolgreiche Vermögensbildung mit nachhaltigen Geldanlagen.

H14050 12,– €
1 Abend, 11.11.2014
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Ernst Rudolf

Tipps und Tricks beim Aufbau der Rente

aus der Sicht des Steuerberaters

Was kann man als Steuerpflichtiger in der Erwerbsphase und in der Rentenphase tun? Anschaulich und verständlich vermittelt ein erfahrener Diplom-Betriebswirt und Steuerberater an diesem Abend die trockene Materie. Arbeitnehmer (bis hin zu rentennahen Jahrgängen), Rentner, Pensionäre, Selbstständige und auch Steuerpflichtige, die mit Abfindungen rechnen, werden Hinweise erhalten, wie die Steuerlast zu reduzieren ist. Ferner wird thematisiert, welche Rentner aufgrund der zentralen Erfassung und Meldung aller Renten an die Finanzbehörden in das Fadenkreuz der Finanzämter geraten können (teilweise werden Einkommensteuererklärungen über mehrere Jahre angefordert, die Nachzahlungen auslösen können).
Angesprochen werden auch die Themen Abzugsfähigkeit von Altersvorsorgeaufwendungen in der Erwerbs- und die Besteuerung in der Rentenphase.

H14055 12,– €
1 Abend, 11.9.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Jürgen Maifarth

Wichtige Verfügungen im Leben eines Menschen

aus der Sicht des Steuerberaters

Entscheiden Sie selbst noch im Besitz Ihrer geistigen Kräfte, wer zu welchem Zeitpunkt für Sie (aus der Familie, Verwandtschaft und dem Freundeskreis) Ihren Willen umsetzen soll, bevor z. B. Familienfremde für Sie tätig werden.
Aufgrund langjähriger Erfahrung als Steuerberater und Betreuer von Mandanten, werden Sie Informationen erhalten, die für »Sie«, grundsätzlich aber auch für alle »Anderen« wichtig sind. Es werden die Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung sowie das Thema Elternunterhalt beleuchtet.
Nicht uninteressant wäre es, wenn Sie Ihre Eltern und volljährigen Kinder/Enkel mit anmelden würden.

H14056 12,– €
1 Abend, 6.11.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Jürgen Maifarth

Heute schon an morgen denken

Effektiver Schutz vor Altersarmut!

Wenn Sie ein Haus bauen, beauftragen Sie einen Architekten. Bei der Steuererklärung hilft ein Steuerberater. Was ist mit Ihrer Altersvorsorge? In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie achten sollten, damit Sie die finanzielle Unabhängigkeit bis ins hohe Alter erlangen können.
Unter anderem erhalten Sie Einblicke in die Vor- und Nachteile verschiedener Vorsorgemöglichkeiten und erfahren, was anlage- und anlegergerechte Beratung bedeutet. Sie werden informiert, was die »individuell notwendige Rendite« ist und warum eine Planung ohne sie nicht geht.
Der Referent ist zertifizierter Ruhestandsplaner (BDRD e.V.) und verfügt über langjährige Berufserfahrung im Versicherungs- und Finanzdienstleistungssektor.
Ein Handout ist in den Seminar - kosten enthalten.

H14060 12,– €
1 Abend, 19.11.2014
Mi, 18:30 – 21:00 Uhr
Winfried Weisselberg

Ratgeber Nähen

Nähkurs
für Anfänger/innen I

Der Kurs richtet sich an Interessentinnen und Interessenten ohne Näherfahrung.
Sie lernen den Umgang mit elektrischen Nähmaschinen, mit Schnittmustern und mit Stoffen und erfahren viele wichtige Tipps und Nähdetails. Sie nähen einfache, schöne Dinge: z. B. Kissenhüllen, Taschen und Schürzen.
Nähmaschinen sind vorhanden, einige Schnittmuster ebenfalls. Eigene Nähmaschinen können aber mitgebracht werden.
Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schere, Stoff (nicht dehnbar) und Baumwollstoffreste, dazu passendes Nähgarn.

H15100 16,00 Ustd. 62,– €
vhs, Haus C
4 Vormittage, ab 13.9.2014
Sa, 9:00 – 12:00 Uhr
Irina Wirt,
Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik

H15101 16,00 Ustd. 62,– €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 16.9.2014
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt,
Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik

H15102 16,00 Ustd. 62,– €
vhs, Haus C
4 Nachmittage, ab 15.11.2014
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Beate Konrad, Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe

Nähkurs
für Anfänger/innen II

An diesem Kurs können Interessentinnen und Interessenten teilnehmen, die bereits über erste Näherfahrungen verfügen.
Mit speziellen Nähübungen können Sie zunächst Ihre Fertigkeiten verbessern. Danach lernen Sie zum Beispiel, wie man einen Reißverschluss einnäht oder mit dem Schrägband Halsausschnitte und andere Kanten sauber abschließen kann und vieles mehr. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Einführung in die Arbeit mit Schnitten sowie die Herstellung einfacher Kleidungsstücke.
Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen. Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine für den Kurs zur Verfügung.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schere, Stoff und Baumwollstoffreste, dazu passendes Nähgarn, Kopierfolie, Schnitte (falls vorhanden).

H15103 16,00 Ustd. 62,– €
vhs, Haus C
4 Vormittage, ab 15.11.2014
Sa, 9:00 – 12:00 Uhr
Irina Wirt,
Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik

J15104 16,00 Ustd. 62,– €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 13.1.2015
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Beate Konrad, Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe

Nähkurs
für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an kreative Hobbyschneider/innen, die ihre Nähkenntnisse verbessern und vertiefen wollen.
Sie lernen unter fachkundiger Anleitung ein selbst gewähltes Kleidungsstück zu nähen. Die einzelnen Arbeitsschritte wie Maßnehmen, Zuschneiden, Anprobieren und Nähen werden erklärt und aktive Hilfestellung wird gegeben. Bitte all das mitbringen, was Sie zum Nähen für ein Stück Ihrer Wahl benötigen.
Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine für den Kurs zur Verfügung.
Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen.
Die Dozentin ist Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schere, Stoff, dazu passendes Nähgarn, Schnitt, Kopierfolie und Kopierpapier.

H15105 16,00 Ustd. 68,– €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 11.11.2014
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

Accessoirekurs
für Nähanfänger/innen und Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist es, handwerkliches Know-how zu vermitteln und individuelle Lösungen für kreative Ideen zu finden. Dieser Prozess wird mit Fantasie, hilfreichen Anregungen und professionellen Tricks unterstützt.
Deswegen nähen und gestalten wir Schritt für Schritt: Zunächst einmal erlernen Anfänger/innen die Basistechniken des Handwerks. Anschließend wird die Fingerfertigkeit an der Nähmaschine erprobt und eingeübt. Dabei entstehen bereits die ersten kleinen fantasievollen Accessoires wie Haarbänder, Halstücher und Umhängetaschen.
Gleichzeitig können die Geübteren sich an schwierigeren Modellen wie Handy- oder Kameratasche erproben. Im Trend liegen derzeit außerdem die vielfältigen und sehr effektvollen Wohnaccessoires wie genähte Bilder, dekorative Patchworktiere, bestickte Kissen und Sitzkissen, Tisch- und Platzdeckchen. Deren Herstellung ist keine Kunst, sondern ein Zusammenspiel von Technik und Kreativität.
Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine für den Kurs zur Verfügung.
Die Dozentin ist Schneiderin und Diplom-Modedesignerin FH.
Bitte mitbringen: Stoff nach Wahl – am besten einfache Baumwollstoffe uni oder gemustert, für den 1.Termin reicht zunächst 1 m oder auch Stoffreste wenn vorhanden, für Taschen einen festeren Baumwollstoff, passendes Nähgarn, Stoff- und Papierschere, Näh- und Stecknadeln, Geodreieck oder Maßband, Packpapier oder Schnittpapier, Bleistift, Schneiderkreide

J15107 16,00 Ustd. 62,– €
vhs, Haus C
4 Vormittage, ab 17.1.2015
Sa, 9:00 – 12:00 Uhr
Ariane Höfer

Träume aus Stoff

Der Kurs richtet sich an kreative Hobbyschneiderinnen mit Vorkenntnissen, die das Traumkleid oder Kostüm selbst schneidern möchten.
Egal – ob Abend- oder Cocktailkleid aus Seide, Chiffon oder anderen edlen Stoffen – erfüllen Sie sich Ihren Traum! Ideen und Stoffe können mitgebracht werden, Anregungen werden aber auch am ersten Abend gegeben.
Die Dozentin ist Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.
Falls vorhanden Schnittmuster und die erforderlichen Materialien mitbringen.

H15108 16,00 Ustd. 75,– €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 14.10.2014
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Beate Konrad

Ratgeber Technik

Ratgeber Energiesparen
Energie sparen – Klima schützen – Kosten senken:
Was kann ich selber tun?

Ein Info-Abend mit dem Prima-Klima-Team des Umweltamtes

Sie wollen wissen,
- wie Sie Ihrem PC eine Stromdiät verordnen,
- wie Ihnen ein Licht aufgeht, pardon – ausgeht,
- wie heiße Tipps für warme Füße und kühle Köpfe aussehen oder
- wie Sie Ihre Kaffeemaschine für den Klimaschutz einsetzen können?

Von uns erfahren Sie, wie einfach Energie sparen sein kann: Wir stellen Ihnen Tipps und Tricks vor, die Sie ganz einfach anwenden können, ohne teure Investitionen und ohne Komfortverlust. So kann jede(r) Einzelne jeden Tag durch das eigene Verhalten einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Zum Wohle der Umwelt und zu Gunsten der Haushaltskasse.
Die Referenten sind Mitarbeiter des Umweltamtes der Landeshauptstadt Wiesbaden.
Anmeldung bei der vhs erforderlich!

H15500 Eintritt frei
1 Abend, 8.10.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Angela Preisner, Dieter Eckart

TANDEM – der interkulturelle Treff in Wiesbaden

- persönliche Gespräche mit Menschen aus aller Welt
- Einblicke gewinnen in unterschiedliche Kulturen
- offen sein für den fremden Blick auf die eigene Kultur

Bei uns sprechen Sie in kleinen Gruppen mit Menschen aus aller Welt. Jedes Mal gibt es ein neues, interessantes Gesprächsthema. Sie werden sehen, wie viel Spaß es macht, Erfahrungen und Meinungen auszutauschen und dabei interessante Neuigkeiten zu erfahren. TANDEM ist kurzweilig und erfrischend. Gleichzeitig unterstützen Sie Menschen anderer Herkunft, im Gespräch ihre Deutschkenntnisse zu vertiefen.

und außerdem:
Gemeinschaft erleben bei Wanderungen, Picknick, Führungen und Festen

Informationen
Tandem-Geschäftsstelle
Gabriele Nisius,
Volkshochschule
Wiesbaden e.V.
Tel.: 0611/9889-113
oder
RoncalliHaus
Tel.: 0611/174120

www.vhs-wiesbaden.de/tandem
gnisius@vhs-wiesbaden.de

Keine Anmeldung,
keine Kosten,
....kommen Sie
einfach vorbei!

montags, 17 – 19 Uhr
Gemeindehaus St. Andreas
Nähe Loreleiring,
Assmannshäuserstr. 11
(Bus: 4, 17, 18, 23, 24, 27)

dienstags, 17 – 19 Uhr
Stephanusgemeinde
Westend, Klarenthaler
Straße 22 a (Bus: 14)

mittwochs, 9 – 11 Uhr
- Frauentreff mit
Kinderbetreuung -
Stephanusgemeinde
Westend, Klarenthaler
Straße 22 b (Bus: 14)

mittwochs, 17 – 19 Uhr
RoncalliHaus, Stadtmitte,
Friedrichstr. 26 - 28
(Bus: 14 u. a.)

donnerstags, 17 – 19 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus Oranier-Gedächtnis-Gemeinde (Eingang Gartentor)
Biebrich, Bunsenstraße 25 /
Ecke Breslauer Straße
(Bus 3, 14)

freitags, 17 – 19 Uhr
Evangelische Bergkirchengemeinde, Bergkirchenviertel, Lehrstraße 6
(Bus 1, 8: Haltestelle Webergasse, Bus 6: Haltestelle Adlerstraße)

WIESBADEN
Amt für Zuwanderung und Integration

Gefördert von der Stadt Wiesbaden, getragen von: Volkshochschule Wiesbaden, Evangelischer Erwachsenenbildung und Katholischer Erwachsenenbildung

Jüdisches Lehrhaus

Sehr geehrte Damen und Herren,
nun auch zum dritten Semester seit Neugründung des Jüdischen Lehrhauses in Wiesbaden (siehe Kurzfassung zur Geschichte unten) wollen wir eine Erweiterung des Spektrums von Themen, die innerlich und atmosphärisch die komplexe Vielfalt des jüdischen Lebens in den verschiedenen Kulturen der Welt darstellen.
Wir wollen damit landläufigen Klischees entgegenwirken, die gesellschaftliche Existenz jüdischer Menschen in der Welt unter den jeweiligen Rahmenbedingungen dem Studierenden darstellen, also das breite Panorama jüdischer Geschichte von der Antike bis zur Gegenwart den Interessierten näher bringen.
Die Anzahl von Erwachsenen, die bisher an unseren Lernangeboten, an den Kursen wie Seminaren teilnimmt, ist groß, so auch das gezeigte Interesse. Wir denken gerne an eine Verdopplung von einigen aktuellen Lerneinheiten im nächsten Semester.

Inhalte aus unserem Programm, bzw. der im nächsten Semester angebotene Lehrplan, sind auch aus der von uns veröffentlichten Broschüre zu entnehmen. Die enge Kooperation mit der Volkshochschule bleibt bestehen.

Hebräisch
Wir empfehlen die Hebräischkurse an der vhs Wiesbaden, die von unserem Gemeindemitglied Nira Scherer geleitet werden: Seite 124.
Information und Anmeldung bei der Volkshochschule Wiesbaden,
Telefon (06 11) 9889-0,
Mail:
anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Homepage:
www.vhs-wiesbaden.de

*** Kurze Geschichte des Jüdischen Lehrhauses**
Franz Rosenzweig (geb. 1886, in Kassel – gest. 1929 in Frankfurt am Main) eröffnete 1920 in Frankfurt das »Freie Jüdische Lehrhaus«. Auf der Agenda der unter der Beteiligung Martin Bubers, wie auch später z. B. Erich Fromms, gegründeten Stätte der Erwachsenenbildung, stand der Grundsatz:
»Das Lehrhaus soll uns lehren, warum und wozu wir sind«.
Traditionelles jüdisches Wissen und handlungsorientierte Wissensvermittlung sollte auch in die nichtjüdische Umgebung hinaus getragen werden.
Diese Begegnung mit der Mehrheitsgesellschaft soll weder eine Mission noch die Aufgabe der eigenen Identität bedeuten, sondern eine Ich-Du-Beziehung, wie Buber sie bezeichnete, also eine dauerhafte Partnerschaft auf Augenhöhe.
Ein gemeinsames »lebensbegleitendes Lernen« mit Wechselwirkung, bei dem Tradition und das Moderne aufeinander treffen, sollte einander befruchten.
Das pädagogische Modell von Rosenzweig wurde bis zur Schließung durch das nationalsozialistische Unrechtsregime im Jahr 1938 von dem Religionsphilosophen Martin Buber, dem Psychologen Erich Fromm, dem Pädagogen Ernst Simon und dem Arzt Richard Koch weiter betrieben.

Jüdischer Friedhof Platter Straße

Denkmal und Gräber der Gefallenen

Sonntag, 5. Oktober, 11:30 – 13:00 Uhr
Treffpunkt: Jüdischer Friedhof, Platter Straße (oberhalb des Nordfriedhofs)
Besonders interessiert uns in diesem Jahr das Denkmal für die im Ersten Weltkrieg gefallenen Gemeindemitglieder und ihre einzelnen Grabsteine.
Am Ende des 19. Jahrhunderts wurde der Friedhof Schöne Aussicht geschlossen, weil er weitgehend belegt war. Der Friedhof Hellkundweg der neu gegründeten Altisraelitischen Gemeinde bestand schon seit 1877.
1890 wurde am Nordrand des städtischen Nordfriedhofs ein neuer Platz für die Wiesbadener Jüdische Gemeinde eingerichtet, der mehrfach erweitert, bis heute genutzt wird.
Referentin: Dorothee Lottmann-Kaeseler, Juristin
Männer bitte mit Kopfbedeckung

Besuch der Synagoge

Diese können ganzjährig individuell vereinbart werden unter Telefon (06 11) 9 33 30 30 oder per Mail: Lehrhaus@jg-wi.de.
Der Besuch eignet sich z. B. für Schulklassen und Kirchengemeinden, unabhängig von Alter und Kenntnisstand.
Der Besuch ist kostenfrei,
Dauer ca. 60 – 90 Min.

Israelische Tänze

Israel ist ein Einwanderungsland. Seine Bewohner stammen aus der ganzen Welt. So sind auch die Tänze geprägt von den Ländern, aus denen sie stammen.
Die Inhalte der alten Tänze, ihre Bedeutungen, sind oft dieselben und ihre Handlungen stammen aus den Psalmen der Bibel. Aber zu den Volkstänzen gehören nicht nur die alten Tänze, sondern auch für moderne Melodien werden neue Tänze erfunden.
In Israel gilt der Volkstanz als Volkssport und wird von jungen wie auch von älteren Menschen gerne betrieben.
Kosten: 55,– € pro Kurs
Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich.
Leitung: Iris Lazimi
Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden
sieben Termine,
montags 19:00 – 20:30 Uhr
1. Kurs: 8. September – 3. November
2. Kurs: 10. November – 22. Dezember

Jüdischer Lehrtag

Liebe – Nächstenliebe – Gottesliebe

Referentin: Dr. Edna Brocke
Sonntag, 2. November,
11:30 – 16:30 Uhr
Weitere Informationen unter Kursnummer **H11210** auf Seite 10.

Sprünge ins Meer des Talmud

Ausgewählte talmudische Themen

Termine: An den sechs folgenden Terminen werden wir uns in ein paar Sugjoth vertiefen:
Dienstags: 1. Juli; 9. September;
7. Oktober; 4. November;
2. Dezember 2014;
jeweils 20:30 – 22:15 Uhr.
Ort: Villa Schnitzler,
Biebricher Allee 42, Wiesbaden
Anmeldung:
Volkshochschule Wiesbaden,
Telefon (06 11) 98 89-0
Mail:
anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Homepage: www.vhs-wiesbaden.de
Kurs: **H11230**
Der babylonische Talmud ist das größte rabbinische Werk. Es gilt als Kern der jüdischen Religion und des jüdischen Denkens. Seine Auslegung ist bis heute nicht abgeschlossen und vermutlich wird dies bis zur Ankunft des Messias auch nicht geschehen.
Die beste Methode, Sprache und Logik des Talmuds kennen zu lernen, ist einfach in eine Sugja – eine talmudische Einheit – zu springen, um von der rabbinischen Welt einen Eindruck zu bekommen.
Auch werden wir versuchen, über die Relevanz der talmudischen Schlussfolgerung in der heutigen Welt nachzudenken.
Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Dozent: Avraham Zeev Nussbaum, Rabbiner der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden

Bibel, rabbinisch ausgelegt

Sprache, Deutung und Übersetzung von Psalmen

Dienstags, 20:30 – 22:00 Uhr
ausgenommen sind die Schulferien, jeder erste Dienstag des Monats sowie 15. Juli; 9. September 2014
Ort: Villa Schnitzler,
Biebricher Allee 42, Wiesbaden
Anmeldung: vhs Wiesbaden,
Telefon (06 11) 98 89-0,
Mail:
anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Homepage: www.vhs-wiesbaden.de
Kurs: **H11240**
Anhand von Psalmen werden wir versuchen, der Originalsprache der Bibel näher zu kommen, wie die Rabbiner sie auf Hebräisch (ihrer Muttersprache) verstanden haben. Und wir werden überlegen, wie weit man mit der Übersetzung gehen kann.
In der jüdischen Tradition und Religionspraxis werden Psalmen einerseits als Gottespreisung verwendet, anderseits aber als Hilferuf der Einzelnen.
Wir werden einen Akzent auf die Emotionen des Psalmisten setzen, wie sich einerseits das persönliche Schicksal des Einzelnen dort zeigt, andererseits das Universelle und dabei die Identifikationsmöglichkeiten unserer Zeit betrachten.
Das Begleitbuch ist die hebräische Bibel in der Originalsprache sowie verschiedene Übersetzungen zum Vergleich. Neben dem Begleitbuch werden Einblicke in die rabbinischen Bibelkommentare »Mikra'oth gedoloth« gegeben. Eine hebräisch-deutsche Übersetzung wird jedem vorliegen.
Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Dozent: Avraham Zeev Nussbaum
Rabbiner der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden

Gesellschaft und Alltag
Jüdisches Lehrhaus

»Juden unter dem Halbmond«
Juden im Iran

Sonntag, 14. Dezember 2014,
11:00 Uhr mit Mittagsimbiss,
Ende ca. 15:00 Uhr.
Seit mehr als 2700 Jahren lebten und leben Juden im Iran, dort entwickelte sich eine bis heute existierende eigene persisch-jüdische Kultur und Tradition. Derzeit zählt die jüdische Gemeinde im Iran zwischen 10 000 und 20 000 Mitgliedern und ist damit nach Israel die zweitgrößte Gemeinde im Nahen Osten. Dieser eintägige Kurs will einen kleinen Einblick in die Geschichte der Juden im Iran geben. Der Schwerpunkt der Betrachtung wird in der Moderne liegen, vom 19. Jahrhundert bis zur schwierigen Lage der Gegenwart.
Referent: Oliver Glatz, Judaist und Islamwissenschaftler, ist derzeit wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Jüdische Geschichte und Kultur der Ludwig-Maximilians-Universität München mit den Themengebieten »Staat Israel« und »Judentum in der Islamischen Welt«.
Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden
Kosten: 12,– €/Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

So erreichen Sie uns
und können sich anmelden

Persönlich:
Jüdische Gemeinde Wiesbaden
– Jüdisches Lehrhaus –
Friedrichstraße 31,
65185 Wiesbaden
Di und Do, 9:00 – 12:00
und 15:00 – 17:00 Uhr
Per Telefon: (06 11) 933303-0
Per Fax: (06 11) 933303-19
Per Mail: Lehrhaus@jg-wi.de

Bankverbindung:
Jüdische Gemeinde Wiesbaden
IBAN: DE18 510 500 150 277 005 658,
SWIFT-BIC: NASSDE55
Naspa Wiesbaden, BLZ 510 500 15,
Konto-Nr. 277 005 658
Über unsere Internetadresse www.jg-wi.de/Lehrhaus erhalten Sie weitere Informationen. Das aktuelle Programmheft kann dort heruntergeladen werden.
Das Kursentgelt bitte mit der Anmeldung entrichten.

Jüdisches Kochen
Die Workshops bieten Einblick in die moderne israelische Küche, die als eine der vielfältigsten der Welt gilt. Geprägt von mediterranen und arabischen Einflüssen und von den neuesten Trends aus New York und London beeinflusst, hat sich in Israel in den letzten Jahren eine äußerst moderne und lebendige Kochszene entwickelt.
Kosten: 12,– € (inkl. Zutaten)/
Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich
Leitung: Anat Kozlov
Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden
Termine: jeweils Sonntag,
9:30 – 13:30 Uhr
14.9. – Rezepte rund um den Monat »Tischri«
23.11. – Kochen mit Hülsenfrüchten
7.12. – Die gesunde und leckere israelische Küche

Tag der Offenen Tür
Die Jüdische Gemeinde Wiesbaden steht Besuchergruppen nach Voranmeldung das ganze Jahr über offen. Sie werden in der Synagoge empfangen und haben dort nach kurzer Einleitung die Möglichkeit, Fragen zu stellen.
Die Veranstaltungsreihe »Tarbut – Zeit für jüdische Kultur« gibt Anlass, am 14. Oktober um 15:00 und um 18:00 Uhr während des jüdischen Laubhüttenfestes (Sukkoth) die Türen der Jüdischen Gemeinde zu öffnen.
Teilnahme kostenfrei.
Besucherinnen und Besucher werden gebeten, sich telefonisch unter (06 11) 9 33 30 30 oder per Mail info@jg-wi.de anzumelden und ihren Personalausweis mitzubringen.

Führung über den jüdischen Friedhof in Biebrich und Besuch der Synagoge zum Thema »Jüdisches Leben heute«
Mittwoch, 16. Juli, 15:00 Uhr,
bzw. 17:00 Uhr
Treffpunkt: in Wiesbaden-Biebrich, Bernhard-May-Str. 26, Trauerhalle
Seit Jahrhunderten lebten Juden in Biebrich und Mosbach. Die Spuren vieler Biebricher Juden lassen sich neben denen auf dem alten Wiesbadener Friedhof »Schöne Aussicht« auf dem Biebricher Friedhof finden, der 1890 angelegt wurde.
Die Führung auf dem Friedhof dauert ca. eine Stunde.
Im Anschluss, um 17 Uhr, treffen wir uns in der Friedrichstraße 31 – 33 und besuchen die Synagoge.
Dr. Gutmark und Steve Landau werden über das heutige jüdische Leben in Wiesbaden sprechen.
Die Teilnahme ist kostenfrei/Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich. Die Veranstaltungen können auch getrennt voneinander besucht werden.
Männer bitte mit Kopfbedeckung.
Im Rahmen der Kulturtage Waldstraße

Jüdische Spuren in Biebrich
Sonntag 20. Juli, 11:30 – 13:00 Uhr
Treffpunkt: Biebrich,
Rathausstraße 37, 65203 Wiesbaden
Seit dem Mittelalter lebten Juden in Biebrich und seinem früheren Ortsteil Mosbach. Häuser, Geschäfte und Plätze erzählen Geschichten und lassen das Leben eines kleinstädtisch geprägten Judentums wieder entdecken.
Die Biographie des bedeutenden jüdischen Gelehrten Seligmann Baer, 1825 als »Schutzjude« in Mosbach/Biebrich geboren, 1882 zum Ehrenbürger ernannt, wird Teil dieses Rundgangs sein.
Auch die Spuren der Familie von Toni Sender lassen sich hier finden, sie kam 1888 in Biebrich zur Welt, war Reichstagsabgeordnete der SPD von 1920 bis 1933, und starb im Juni 1964 in New York.
Referentin: Dorothee Lottmann-Kaeseler, Juristin
Kooperationspartner: vhs Wiesbaden e.V., Evang. Erwachsenenbildung, Kathol. Erwachsenenbildung
Kosten: 5,– €/Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

Tarbut
Im nunmehr siebten Jahr präsentiert die Veranstaltungsreihe Tarbut – Zeit für jüdische Kultur einen Auszug aus der kulturellen Vielfalt Jüdischen Lebens.
Ausstellungseröffnung und Auftakt der Veranstaltungsreihe:
29. September 2014 um 19:00 Uhr im Foyer des Rathauses, Schlossplatz, Wiesbaden.
Auf dem Programm stehen neben den Exkursionen auch Filmvorführungen, Lesungen und Konzerte.
Weitere Informationen finden Sie unter www.jg-wi.de/Tarbut

Jüdisches Lehrhaus
JÜDISCHE GEMEINDE
WIESBADEN

Per Fahrrad erkundet: »Die Jüdischen Friedhöfe Biebrich und Schierstein«
Sonntag, 14. September, 11:30 Uhr,
Europäischer Tag der jüdischen Kultur
Treffpunkt: Wiesbaden Biebrich,
Bernhard-May-Straße 26,
Eingang Friedhof
Anmeldung: vbs Schierstein,
Telefon (06 11) 2 97 11,
anmeldung@vbs-schierstein.de
oder im Internet unter
www.vbs-schierstein.de
Bei der Führung von Dorothee Lottmann-Kaeseler erfahren Sie Wissenswertes über die Jüdischen Friedhöfe in Biebrich und Schierstein sowie die ehemalige Synagoge in Schierstein. Der 1890 angelegte Friedhof der Jüdischen Gemeinde Biebrich liegt innerhalb des Biebricher Friedhofs. Bis 1942 gab es hier über 80 Beisetzungen. Mit dem Fahrrad fahren wir anschließend über den Synagogenplatz in Alt-Schierstein zum Friedhof in der Elbestraße, auf dem von den 1920er bis in die 30er Jahre Bestattungen stattfanden. Den bis dahin genutzten kleinen Friedhof für die Schiersteiner und Frauensteiner Juden, der an der Gemarkungsgrenze zu Walluf liegt, besuchen wir im Anschluss.
Männer bitte mit Kopfbedeckung
Wegstrecke insges. circa 9 km
Kooperationspartner: Volksbildungsstätte Schierstein e.V.
Kosten: 5,– €/Anmeldung bei vbs Schierstein erforderlich

Inhalt

Literatur und Film	24
Kunst- und Kulturgeschichte	28
Theater	30
Malen und Zeichnen	32
Künstlerisches Gestalten	39
Musik	43
Fotografie und Video	46
Kultur im Miteinander	48
Whisky, Wein und mehr	49
Landeskunde regional und international	51
Rundgänge, Reisen und Fahrten	51
Kultur und Kulinarik	54

Der Fachbereich Kultur und Kreativität an der vhs Wiesbaden gibt durch sprachliche, bildnerische, klangliche und körperlich-darstellerische Eigentätigkeit Anregungen zu einer neuen Wahrnehmung unserer Welt.
Durch das Erfahren von Wissen, Erlernen künstlerischer und handwerklicher Fähigkeiten und Techniken werden kreative Kräfte freigesetzt, die es einem ermöglichen, die Welt als veränderbar und gestaltbar zu begreifen.
Kurse, Seminare, Vorträge und Reisen machen vertraut mit der eigenen Kultur und fremden Kulturkreisen. Begegnungen und Gespräche fördern das Verständnis für Zusammenhänge und ermöglichen menschliches Miteinander und individuelle Bildung.

Elfriede Weber
Leiterin des Fachbereiches
Kultur und Kreativität
E-Mail: eweber@vhs-wiesbaden.de
Information und Beratung
nach Vereinbarung

Fachbereichsassistenz

Gudrun Berger

Doris Vellmer-Kraus

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
(Haltestelle Nußbaumstraße)
Telefon 98 89-161
Telefax 98 89-169
E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de

Die Veranstaltungen finden in der Villa Schnitzler statt, sofern kein anderer Ort angegeben ist. Die Villa Schnitzler ist barrierefrei!

Kultur und Kreativität
Literatur und Film

Literatur und Film

Salon in der Villa

Wo ein Volk das Schöne liebt!

Europäische Philosophie und Poesie als Quellen der Energie und Lebensfreude

Wenn es um die Suche nach Energie, Lebensfreude und Lebenskunst geht, zieht es viele Menschen nach Asien in der Hoffnung, dort Antworten auf ihre drängenden Fragen nach Sinn und Orientierung zu finden.
Bei unserem Salonabend sollen philosophische und poetische Texte aus der europäischen Tradition vorgestellt und besprochen werden, die zum einen inhaltlich Hilfe für Orientierung, Urteilsbildung und Lebensführung geben können, zum anderen durch ihre ästhetische Qualität selbst eine Quelle der Freude bilden: Lebensweisheit der Psalmen, des Predigers Salomo, der Philosophie Platons und der Stoa sowie deren Aneignung durch das Christentum seit der Renaissance von Petrarca bis zu Friedrich Hölderlin, Wiliam Blake und Leopardi. In dieser großen humanistischen Tradition stehen auch die Ideale der Freiheit, Gerechtigkeit und der unveräußerlichen Menschenrechte, wie sie etwa von Robert Burns formuliert wurden. Klang, Musik und Kunst runden den Abend zu einem Gesamterlebnis ab, wobei in diesem Zusammenhang in der Tradition der Salonkultur (Butter-)Brot, Käse und Wein nicht fehlen dürfen.
Mitwirkende: Anne Juliane Alke (Texte, Saxophon), Hartmut Boger (Texte, Kontrabass), Karl Damke (Kunst, Klang und Gestaltung) und Elfriede Weber (Texte, Moderation)

H11025 16,– €
inkl. (Butter-)Brot, Käse und Wein
1 Abend, 12.11.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Diese Tür war allein für dich bestimmt…

Franz Kafkas Roman »Der Prozess«

Zum 90. Todestag Kafkas
Tagesseminar
von Dr. Christa Thomassen
In diesem Roman von 1925, der zu den grundlegenden Prosawerken der literarischen Moderne gehört, bricht das Ungewöhnliche in Form der plötzlichen Verhaftung in das Leben des Bankbeamten Josef K. ein und setzt einen »Prozess« in Gang, dem wir Lesenden mit wechselnden Gefühlen, Einsichten und Fragen folgen, bis zum Ende ebenso ratlos wie der Verurteilte angesichts der Fragen nach Schuld, Gericht, Richter, Todesurteil. Bei unserer Interpretation wollen wir schwerpunktmäßig einen Zugang von der Psychologie her versuchen, wobei die Parabel der »Türhüterlegende« als Schlüssel zu dem Romanganzen dienen kann. Zugleich werden wir die Lebensgeschichte des Autors zum Verständnis des Romans hinzuziehen.

H20095 35,– €
1 Tag, 8.11.2014
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Dr. Christa Thomassen

In Kooperation von Katholischer Erwachsenenbildung, Kirche und Kultur und vhs Wiesbaden

Brentano-Projekt

Geistige Umbrüche

Stadtspaziergang zur Religionsvielfalt in Wiesbaden in der Zeit des Romans »Theodor Chindler« von Bernhard von Brentano
Treffpunkt: Dernsches Gelände, Marktsäule

H28605R 4,– €
1 Abend, ab 23.9.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Susanne Claußen
Siehe Seite 51

William Shakespeare zum Geburtstag

Der vielfach gefeierte Geburtstag des großen englischen Dichters William Shakespeare (1564–1616) sollte Anlass genug sein, uns mit seinem Werk zu beschäftigen. Sicherlich haben Sie alle schon viele Aufführungen von »Hamlet«, »Romeo und Julia« oder dem »Sommernachtstraum« gesehen und sich darüber gefreut, wie viel Aktualität in diesen beliebten Stücken liegt.
Goethe sagte einst in seiner berühmten Rede zum Shakespeare-Tag: »Shakespeares Theater ist ein schöner Raritätenkasten, in dem die Geschichte der Welt vor unseren Augen an einem unsichtbaren Faden der Zeit vorbeirollt.«
Ich habe aus dem vielfältigen Werk des Dichters zwei Stücke für Sie ausgesucht; ein Gläschen Wein und Brezeln werden uns dabei bei Kräften halten und die Zunge lockern:

Macbeth

Shakespeare hat in seiner vermutlich 1606 entstandenen letzten großen Tragödie die historische Vorlage aus der schottischen Geschichte zu einem packenden Charakterdrama verdichtet, in dem der Held vom tapferen, für den König kämpfenden Feldherrn zu dessen Mörder wird. Die in Macbeths Monologen ausgedrückten Skrupel und Schuldgefühle lassen trotz der von ihm verübten Gräueltaten Mitleid mit ihm aufkommen. Shakespeares Bildersprache unterstreicht Macbeths Konflikt zwischen seiner Loyalität zum Königshaus und der Faszination des Bösen, verkörpert durch die omnipräsenten Hexen.

H20105 16,– €
1 Abend, 8.10.2014
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Charlotte Andresen

Der Kaufmann von Venedig

Dieses Drama trägt alle Strukturmerkmale einer Komödie: Die Katastrophe steht am Anfang: Der Kaufmann Antonio verpfändet dem Juden Shylock ein Pfund Fleisch aus seinem Körper für 3000 Dukaten, die er wiederum seinem Freund leiht, damit dieser um die schöne Portia werben kann. Die mit dieser Werbung verbundenen Szenen sind fast märchenhaft mit Musik untermalt. Am Ende kommt es zum Prozess um das Pfund Fleisch, da Antonios Vermögen verloren ist. Shylock verliert aber durch einen Trick seinen Anspruch auf seine mörderische Forderung. – Und nun erleben wir in dem Juden Shylock eine archaische, Entsetzen und Mitleid erregende Gestalt, die uns am Komödiencharakter des Stückes zweifeln lässt.

H20106 16,– €
1 Abend, 26.11.2014
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Charlotte Andresen

Literatur als Hobby

Geschichten aus Amerika

Aktuelle Literatur aus den USA und Kanada

Eine eigenständige amerikanische Literatur gibt es erst seit dem Beginn des 19. Jahrhunderts. Bis dahin war für Amerika ausschließlich die europäische Kultur Vorbild und Orientierung. Dass die neue Lebenswelt der USA, ihre Ideen und Ideale, durchaus »literaturwürdig« waren, erkannte man – in Amerika wie in Europa – erst allmählich. Noch 1820 fragte ein englischer Kritiker polemisch: »Wer in aller Welt liest ein amerikanisches Buch?« Alle Welt liest amerikanische Bücher – so lautet die Antwort aus heutiger Perspektive. Die amerikanische Literatur hat eine ganz eigene, unverwechselbare Stimme gefunden, seit sie nicht mehr Spiegelbild europäischer Traditionen sein muss, und sie ist nun ihrerseits stilbildend in weiten Bereichen Europas geworden. Die Vielfalt der Lebensbedingungen auf dem nordamerikanischen Kontinent führt zu einer – teilweise experimentellen – Vielfalt an Darstellungsweisen, die uns neue Impulse und Erkenntnisse vermitteln können.
Das Seminar behandelt eine Auswahl von Romanen und Erzählungen aus den USA und Kanada. Dabei geht es einerseits um die »Geschichten«, die erzählt werden, anderer-

Biebrich liest

Eine Veranstaltung der Stadtteilbibliothek und des Nachbarschaftshauses Biebrich und der vhs Wiesbaden.
Menschen, die in Biebrich leben oder arbeiten, lesen Texte ihrer Wahl. Es liest unter anderem Michaela Loreth-Schädle.
Eintritt frei!

H20070
Nachbarschaftshaus Wiesbaden (Biebrich), Saal
1 Abend, 11.9.2014
Do, 19:00 – 21:00 Uhr

H20080
Stadtbibliothek Biebrich, Rud.-Dyckerhoff-Straße 10
1 Abend, 3.12.2014
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr

Die Lese-Reihe »Biebrich liest« wurde von Brigitte Zander und Margarethe Goldmann 2001 ins Leben gerufen und wird zweimal pro Halbjahr abwechselnd im Nachbarschaftshaus und in der Stadtbibliothek angeboten. Seit Herbst 2006 wurde die Organisation dieser Reihe von Gabriele Wegerich übernommen und wird seitdem von Karl Reinhard Friebe ehrenamtlich moderiert.
Von Anfang an ist die Biebricher Buchhandlung Susanne Pristaff mit einem Büchertisch dabei.

seits um die literarische Form: die Stilmittel, die verwendet werden, und die Tradition, in der die Texte stehen (oder aus der sie ausbrechen).
Texte:
E.L. Doctorow, Homer und Langley (Fischer Taschenbuch): Diesen Text bitte zum ersten Seminartermin lesen!
Donna Tartt, Die geheime Geschichte (Goldmann)
Alice Munro, Zu viel Glück (Fischer Taschenbuch)
David Foster Wallace, Der Besen im System (rororo)
Das Seminar wird im nächsten Semester fortgeführt.

H20120 20,00 Ustd. 72,– €
10 Vormittage, ab 16.9.2014
Di, 9:30 – 11:00 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

H20130 20,00 Ustd. 72,– €
10 Abende, ab 18.9.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

Was Sie schon immer einmal lesen wollten, aber…

Lesekreis James Joyce »Ulysses«, Teil III

»Ulysses«, der in jeder Beziehung große Roman von James Joyce, gehört zu den bekanntesten und gleichzeitig am wenigsten gelesenen Werken der Weltliteratur. Mit seiner Veröffentlichung 1927 begann eine neue Ära literarischer Darstellungsmöglichkeiten, die so radikal modern waren, dass sie auch heute noch als avantgardistisch (und schwer verständlich) empfunden werden. Für Menschen, die der Roman dennoch fasziniert, bietet der Lesekreis die Möglichkeit zum Austausch ihrer Lese-Erfahrungen sowie eine allgemeine Einführung in Aufbau und Struktur des Romans. Weiterhin werden einzelne – vorher verabredete – Passagen modellhaft analysiert und in Beziehung zum Gesamtzusammenhang gesetzt, so dass zumindest einige »Schneisen« ins Werk gebahnt sind.
Der Vier-Wochen-Rhythmus lässt Raum für individuelle Lesefortschritte und die Lektüre der abgesprochenen Kapitel.
Ein Leseabenteuer!

H20131 10,00 Ustd. 35,– €
5 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

Finnland – Literaturland 2014

zu Gast auf der Buchmesse

Der diesjährige Ehrengast auf der Frankfurter Buchmesse dürfte den meisten deutschen Lesern ziemlich fremd sein. Diese Veranstaltung versteht sich als Türöffner zur finnischen Literatur und wird nichts unversucht lassen, den Schritt über die Schwelle zu erleichtern. Beim Einordnen der finnischen Literatur in die europäische Erzähllandschaft können weder die eigenwillige Mentalität noch die sperrige Sprache der Nordländer unberücksichtigt bleiben.
Die Literaturwissenschaftlerin, eins - tige Kabarettistin und waschechte Finnin Dr. Marketta Göbel-Uotila gewährt Einblick in das aktuelle Geschehen, aber auch in die Erzähl - tradition des Literaturlandes Finnland in Wort und Bild. Beispielhaft wird das Werk der zur Zeit bekannten Autorin Sofi Oksanen vorgestellt.
Finnisches Fingerfood und deutsche Weine runden den Abend mit der Möglichkeit zum kulturellen Austausch und Gesprächen im Ambiente der schönen Bibliothek der Villa Schnitzler ab.
Anmeldung erforderlich!
Preis inklusive Speisen und Getränken.

H20140 25,– €
1 Abend, 17.9.2014
Mi, 19:00 – 22:00 Uhr
Dr. Marketta Göbel-Uotila

Ludwig Uhland

Demokratischer Grenzgänger zwischen Dichtung, Politik und Recht

Ludwig Uhland (1787–1862), Dr. jur., Professor für deutsche Philologie in Tübingen, war im 19. Jahrhundert neben Goethe und Schiller der berühmteste – und vor allem im Volk beliebteste – deutsche Dichter. Zudem war er ein angesehener Philologe und Volkskundler und als Abgeordneter der Frankfurter Paulskirche ein aufrechter Demokrat. Er ist einer der am meisten vertonten deutschen Dichter. Lieder wie »Die linden Lüfte sind erwacht«, »Droben stehet die Kapelle«, »Bei einem Wirte wundermild« werden heute noch gerne gesungen. An diesem Nachmittag werden wir diesen bewundernswerten Grenzgänger mit Texten und Liedern in Erinnerung rufen.
Eine Kooperationsveranstaltung von vhs Wiesbaden und LAB (Leben Aktiv Bereichern).
Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung bei LAB, Tel. 30 04 97, wird gebeten.

H20145
LAB, Karlstraße 27
1 Nachmittag, 3.12.2014
Mi, 15:00 – 17:00 Uhr
Hartmut Boger

Elfen, Edle und Rebellen

Geschichten aus Schottland mit Büffet

Auch diesmal stehen Mythen und Legenden aus Schottland auf dem Programm. Rolf Keil und Helmine Rausch sind tief in die Welt von Elfen, Geistern und Kobolden eingetaucht, haben die bewegte Geschichte der Clans beleuchtet und einen bunten Strauß an »neuen« alten Geschichten mitgebracht. Liebe und Verrat, Krieg, Heldentaten, Hexerei und die meist verborgenen und doch stets gegenwärtigen Bewohner des Elfenreiches bilden den Bogen des Abends, der von einem schottischen Essen und einem Glas Whisky abgerundet wird.
Preis inklusive Speisen und Getränken (inkl. 1 Whisky).

H20150 29,– €
1 Abend, 21.11.2014
Fr, 19:00 – 22:00 Uhr
Rolf Keil, Helmine Rausch

Burns' Night

Supper zu Ehren des schottischen Nationaldichters

Mit schottischer Musik
Kultur & Kulinarik
Robert Burns ist als Dichter ein Phänomen. Überall in der englischsprachigen Welt feiern jedes Jahr um den 25. Januar herum Fans den Geburtstag und die Werke von Schottlands berühmtem Nationaldichter. Dass es bei diesen Feiern fröhlich und auch mitunter »feucht« zugeht, wäre ganz im Sinne von Burns gewesen, der über sich selbst schreibt: »und so bleibe ich ein streunender, freimaurerischer, reimender Geselle.« Robert Burns wurde nur 37 Jahre alt, aber er entzündete ein Licht, das noch heute strahlt. Erleben Sie mit uns einen Abend bei dem der Dichter im Mittelpunkt steht; mit gespielten Geschichten, Gedichten und natürlich dem traditionellen Haggis, serviert mit »neeps and tatties« (Steckrüben und Kartoffeln). Schottische Gitarrenmusik, ein leckerer landestypischer Nachtisch und Wein runden die literarisch-musikalische Soirée mit vielen heiteren schauspielerischen Elementen stimmungsvoll ab.
Mitwirkende: Rolf Keil (Konzept und Vortrag), Uwe Malzahn, Helmine Rausch und die Gruppe »Molly alone« (Musik).
Preis inkl. Speisen, Getränken und 1 Glas Whisky

J20151 35,– €
1 Abend, 6.2.2015
Fr, 19:00 – 22:00 Uhr

Fördern Sie Literatur!

Werden Sie Mitglied im Förderverein Wiesbadener Literaturhaus Villa Clementine e.V.!

Seit 2002 hat die Literatur in Wiesbaden ein Dach über dem Kopf: das »Literaturhaus Villa Clementine« an der Wilhelmstraße/Ecke Frankfurter Straße – ein sehr schöner, klassizistischer Bau, ein architektonisches Kleinod, das nun restauriert in neuer Pracht erstrahlt. Eine vom Förderverein finanzierte Skulptur des Glas-Künstlers Nabo Gass setzt seit 2011 in der Wilhelmstraße ein deutliches Zeichen für die Literatur. Dennoch bedarf der Ort des Lesens unserer Unterstützung: Der Verein will Privatpersonen und Unternehmen in ihrem Engagement für die Literatur zusammenführen und die Programmarbeit und die Präsenz des Literaturhauses in der Stadt bestärken. Das neue Literaturcafé als Treffpunkt ist ein wunderschöner Ort: Kommen Sie mit! Die Freunde und Förderer des Literaturhauses Wiesbaden werden regelmäßig über die Veranstaltungen informiert; sie erhalten zudem bei den Veranstaltungen des Literaturhauses Preisermäßigungen und werden zu besonderen Veranstaltungen eingeladen.

Nähere Informationen und das Beitrittsformular entnehmen Sie bitte dem Faltblatt »Förderverein Wiesbadener Literaturhaus Villa Clementine e.V.«, das in der Geschäftsstelle der Volkshochschule oder der Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42, erhältlich ist (selbstverständlich auch in der Villa Clementine selbst).
Kontakt: Prof. Dr. Christian Russ, Rechtsanwalt und Notar
Tel. (06 11) 44 90 91, Fax 4 84 51
E-Mail: c.russ@fuhrmann-wallenfels.de
net: www.fuhrmann-wallenfels.de

Ein italienischer Sommerabend in der Villa

Literatur & Kulinarik

Träumen wir nicht alle mal von einem Haus im Süden mit mediterranem Flair und italienischer Lebensart? Die amerikanische Schriftstellerin Frances Mayes hat sich diesen Traum in der Toskana erfüllt. Lassen Sie sich von ihrem Buch »Unter der italienischen Sonne« auf der Terrasse der Villa Schnitzler mit ihrem wundervollen Blick auf den verwunschenen Garten und ganz Wiesbaden literarisch inspirieren. Ein bisschen Urlaubsgefühl kann schon noch einmal aufkommen, wenn Sie dazu ein rustikales Vier-Gänge Menü mit Spezialitäten aus dieser herrlichen Region und passenden Weinen genießen. Wie immer bei italienischem Essen liegt das Besondere in der genialen Einfachheit und raffinierten Kombination der Zutaten.
Gebühr inklusive Speisen und Getränken.

H20155 59,– €
1 Abend, 6.9.2014
Sa, 19:00 – 21:00 Uhr
Keike Barth, Stefan Messner

Südafrika

Poesie und Kulinarik

Was ist Südafrika? Urlaubsland mit Traumkulisse von atemberaubender Schönheit, viel beschworene Rainbow-Nation auf der Suche nach der eigenen Identität, der Versuch, Vielfalt und Komplexität zu einen, liebenswerter Gastgeber der Fussball-WM 2010 und/oder ein Land der enormen sozialen Gegensätze, spannungsgeladen und explosiv? Die Antwort darauf: Alles! Diese faszinierende Mischung wollen wir zusammen erkunden mit zeitgenössischer Lyrik – kraftvoll, spirituell und von hoher Musikalität – und natürlich ungewöhnlichen Leckerbissen aus der Cape-Malay Küche. Ein paar Beispiele: Bobotie – Sosaties- Samosas, alles Spezialitäten aus dieser Küche mit Einflüssen aus Europa, Asien und Afrika, deren Ursprünge in der neu entstandenen Kapprovinz an der Spitze Südafrikas im 17. Jahrhundert liegen. Wir lernen die typischen Gewürze kennen und genießen einige Kostproben. Die Dozentin Keike Barth hat 2012 ein Jahr in Kapstadt gelebt und kann aus eigener Erfahrung berichten. Gebühr inklusive Speisen und Getränken.

H20156 29,– €
1 Abend, 11.10.2014
Sa, 18:30 – 21:30 Uhr
Keike Barth, Carola Friedrich

Donna Leon – eine Amerikanerin in Venedig

…und sehr erfolgreich und beliebt als Gast- und Ideen - geberin in der Villa

Krimi und Kulinarik

Mit Commissario Brunetti hat Donna Leon eine sehr sympathische und zutiefst menschliche Figur in der Kriminalliteratur erschaffen, die mittlerweile zu Venedig gehört wie Maigret zu Paris. Begeben Sie sich mit uns und Brunetti auf Spurensuche und tauchen Sie dabei in die unvergleichliche Atmosphäre der Serenissima ein. Meisterhaft versteht es Donna Leon, Venedigs ewige Schönheit, ergänzt durch eher beiläufige Informationen zur Geschichte, als einmalige Kulisse für die aktuellen Themen ihrer Krimis zu verwenden. Brunetti ist bekanntlich ja auch Feinschmecker, liebevoll bekocht von seiner Ehefrau Paola. Genießen Sie ein typisch venezianisches Menü nach Paolas köstlichen Rezepten und erfahren Sie dabei etwas über die Einflüsse der Seefahrer auf die Küche dieser italienischen Region. Preis inkl. Mehrgang-Menü und Getränken in kleinem Kreis im Ambiente unserer Bibliothek.

H20157 59,– €
1 Abend, 15.11.2014
Sa, 18:30 – 21:30 Uhr
Keike Barth, Carola Friedrich

Sagenhaftes Wiesbaden

Lesung

Was treibt das klappernde Eisenmännchen Nacht für Nacht am Rheinufer? Wer rettet die Nonne von Klarenthal wundersam aus größter Not? Und was erlebte der Teufel höchstselbst am Kochbrunnen? Die Antworten darauf geben die Sagen, die sich um Wiesbaden und seine Vororte, um den Rheingau und den Taunus ranken – oft sind es schaurige Erzählungen, aber auf jeden Fall spannende.
Doch was ist eigentlich eine Sage? Worin entscheidet sie sich von den Legenden und vom Märchen? Die Wiesbadener Autorin Dr. Eva Wodarz-Eichner gibt nicht nur einen unterhaltsamen Einblick in die Sagenwelt in und um Wiesbaden bei einem guten Glas Wein, sondern legt auch literaturwissenschaftliche Grundlagen dazu. Ein Glas Wein und Salzgebäck inklusive.

H20190 14,– €
1 Abend, 2.12.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Eva Wodarz-Eichner, Kulturjounalistin und Buchautorin

Mordskarriere

Wirtschaftskrimi-Lesung mit Whiskeyverkostung

Veranstaltung im Rahmen des Wiesbadener Krimiherbstes
Wie enden Milliardenbetrüger? Über wie viele Leichen darf ein Top-Manager gehen? Und was passiert, wenn der Promotionsberater plötzlich auspackt? Werfen Sie bei einem Glas Malt-Whiskey einen Blick hinter die spiegelnden Fassaden der Macht(spielchen) und die Welt der Wirtschaftskriminalität. Erfahren Sie Bitterböses aus dem Big Business – pointiert und mit viel schwarzem Humor erzählt von Krimi-Autor Dr. Karsten Eichner.
Inklusive einem Glas Whiskey.

H20192 19,– €
1 Nachmittag, 16.11.2014
So, 17:00 – 19:00 Uhr
Dr. Karsten Eichner

Kurze Krimis mit Langzeitwirkung:

Ring-Lesung »Kurzer Prozess«

Drei Anfänge, fünftausend Zeichen, eine Krimistory: 25 Autorinnen und Autoren der Rhein-Main-Region stellten sich dieser konspirativen Herausforderung. »Dostojewskis Erben« präsentieren eine Auswahl der spannenden Fünf-Minuten-Krimis. Gelesen wird zeitgleich in mehreren Räumen der Villa Schnitzler. Begeben Sie sich auf eine vielseitig kriminelle Reise!

H20195 19,– €
(kleine Bewirtung vor Ort exklusive)
1 Abend, 26.10.2014
So, 17:00 – 19:00 Uhr
Dostojewskis Erben

Storylab – Geschichtenwerkstatt

Ob Sie Anfänger sind oder bereits ein Profi, ob Sie an einem Roman, einer Kurzgeschichte, einem Drehbuch oder einem Drama arbeiten, ob Sie gerade mit dem Schreiben eines Buches angefangen haben oder fast fertig damit sind – ins storylab können Sie mit jedweder Geschichte und jedwedem Problem, das Sie gerade damit haben, kommen – hier wird Ihnen geholfen! In gemeinsamer dramaturgischer Diskussion gehen wir Ihren Fragen und Problemen zu Ihrem Stoff auf den Grund und versuchen adäquate Lösungsansätze anzubieten. Bei bereits vorhandenen Texten bitte Auszüge und eine Inhaltsangabe mitbringen.

H20336 65,– €
1 Tag, 1.11.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth, Autorin, Dramaturgin

Fiktionales Schreiben

Wie erfindet, entwickelt und schreibt man fiktionale Geschichten? Dabei geht es in diesem Seminar nicht um spezielle Roman- oder Drehbuchtechniken, sondern um die Grundlagen des Entwickelns einer Geschichte, egal ob sie später in einem Drehbuch, einer Kurzgeschichte oder einem Roman mündet. Theoretisch beschäftigen wir uns mit den wichtigsten dramaturgischen Werkzeugen, dem Wissen über Strukturen und Funktions- und Wirkungsweisen von Geschichten, der Entwicklung fiktiver Charaktere und Dialoge, dem Erarbeiten des Themas, Konfliktes und der Aussage einer Geschichte. Praktisch werden die einzelnen dramaturgischen Werkzeuge in Übungen erprobt. Ziel des Seminars ist, die Teilnehmenden anhand mitgebrachter oder vorgegebener Ideen das Grundgerüst für eine fiktionale Geschichte entwickeln zu lassen.

H20339 89,– €
1 Wochenende, 20./21.9.2014
Sa/So, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth, Autorin, Dramaturgin

Mordsgeschichten

Wie man einen Krimi oder Thriller schreibt

Krimis und Thriller gehören zu den beliebtesten Genres auf dem Buch- und TV-Markt. Allerdings müssen sie ungerechtfertigter Weise zumindest hier in Deutschland um literarische

Tödliche Türchen

Eine mörderisch-unbesinnliche Adventskalender-Lesung

Pünktlich zum 1. Advent treffen sich sechs namhafte deutsche Krimiautoren, um Ihnen mit großer Leidenschaft und kleinem Augenzwinkern einen mörderisch-unbesinnlichen Adventskalender zu präsentieren.
Das Besondere daran?
Ganz gleich, ob die Krimiautorinnen Christina Bacher aus Köln, Paula Bengtzon aus Bochum oder die Schreibtischtäter Susanne Kronenberg, Leila Emami, Karsten Eichner und Fenna Williams aus dem Rhein-Main-Gebiet: die Leichen in ihren Kurzgeschichten liegen immer direkt vor Wiesbadens Haustür.
Jedes Türchen verbirgt einen anderen Mordsort: Frankfurt, Idstein, Rüdesheim … nirgends ist man vor Weihnachtsspannung sicher.
Die Lesung wird musikalisch von der Sopranistin und Harfenspielerin Esther Groß begleitet.
Erleben Sie bei Wein und Kerzenschein die Lust am morbiden Hör-Genuss.
Preis inklusive 1 Glas Wein.

H20333 25,– €
1 Abend, 28.11.2014
Fr, 19:30 – 22:00 Uhr

Anerkennung buhlen. Einen hochwertigen Krimi zu schreiben, ist aber mindestens genauso schwer wie einen guten Roman zu verfassen, nur dass die Geschichte außer glaubwürdigen Figuren und Konflikten auch noch extreme Spannung, überzeugende kriminelle Motive und eine innere Logik der Verbrechensaufdeckung oder -bekämpfung haben muss. Dabei ist es egal, ob Sie eine Detektivgeschichte, einen historischen Krimi, einen Polit- oder Psychothriller schreiben wollen. Genrekonventionen, Literatur- und Filmbeispiele sollen den Teilnehmern helfen, spannenden kriminalistischen Erzählformen auf den Grund zu gehen, im Vordergrund des Seminars soll aber das Schreiben von Mordsgeschichten selbst stehen.

H20340 89,– €
1 Wochenende, 8./9.11.2014
Sa/So 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth, Autorin, Dramaturgin

Der kreative Prozess des Schreibens

… vielleicht bis zum eigenen Buch?

Wer hat nicht schon insgeheim damit geliebäugelt, eigene Ideen, Erfahrungen, Erlebnisse, Träume zu Papier zu bringen? Wer den Mut hat, die ersten Schritte zum Schreiben zu wagen, wird erfahren, dass sich von Seite zu Seite Fragen auftun, die nicht einfach zu beantworten sind, da sie aus unserem Innersten kommen:

- Warum möchte ich überhaupt schreiben? Welche Träume habe ich?
- Was möchte ich ausdrücken? Was bewegt mich?
- Wie finde ich meinen eigenen Weg des Schreibens?
- Wie könnte »mein Ding« (Kurzgeschichte, Roman) aussehen?
- Was oder wer hindert mich (heute noch) am Schreiben?
- Wer kann mich bei der Umsetzung unterstützen?

Es sind Fragen, die meist schon lange auf Antworten warten. Fragen, die aber auch überraschende Entwicklungen anstoßen, Potenziale freilegen und völlig neue Perspektiven aufzeigen können. Es ist unglaublich viel möglich, wenn Du innerlich bereit bist, dich wirklich zu ent-wickeln. Alles was Du zu Papier bringst, sind deine Gedanken. Sie sind einzigartig, sie kommen aus DIR. Genauso einzigartig wird irgendwann dein Werk sein, sei es ein Manuskript, ein Fotobuch mit Texten, ein Gedichtband, eine Kurzgeschichte, ein Krimi, ein Roman oder gar eine Trilogie. Der Buchautor und Personalentwickler Werner Leippold hat diesen Prozess selbst erlebt, mit allen Höhen, aber auch Tiefen. Und hat dabei eine neue Leidenschaft gefunden.

H20345 18,00 Ustd. 89,– €
6 Abende, ab 17.11.2014
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Werner Leippold

Im Portrait: Werner Leippold

Werner Leippold wurde 1951 in Böblingen geboren. Seine Kindheit ist geprägt von einem fürsorglichen Elternhaus und verdammt wenig Spaß am Lernen in der Schule. Es zieht ihn früh nach draußen, er studiert in Tübingen und Regensburg, Volkswirtschaft und Psychologie, um dann im Rhein-Main Gebiet sein erstes Geld zu verdienen. Endlich unabhängig! Was ein Gefühl. Ein Jahrzehnt später ist es im Geist seines Vorbildes Friedrich Schiller soweit: Er wird sein eigener Herr, legt die Fesseln des Angestellten ab, und macht sich selbstständig als Personalentwickler, Trainer und Coach.
Seine Kinder und Kunden bringen ihm bald Demut und Geduld bei, eine gute Schule für einen vorwärts Drängenden, der Grenzen sprengen will und dabei eigene erst mal erfahren muss. Doch das Leben meint es bis heute gut mit dem unruhigen Geist, der sehr früh schon tat, was er bis heute liebt: Beobachten, zuhören, Naggets© aufstöbern, Denkanstöße posten, kriminelle Geschichten schreiben. Seine Vision orientiert sich an der Hummel, die, unbeeindruckt von allen physikalischen Gesetzen, fliegt. Warum? Weil sie es wirklich will.
Er hat in den letzten beiden Jahren die Trilogie »Das Leben ist (k)ein Wunschkonzert«, ein Thriller, geschrieben. Sein jüngster Krimi »Das germanische Quartett« ist Anfang des Jahres erschienen. Informationen zu Lesungen unter www.wernerleippold.de.

Kultur und Kreativität
Kunst- und Kulturgeschichte

Hörspiel-Werkstatt
Hörspiele schreiben und produzieren
Das Hörspiel ist die auditive Königsdisziplin. Hier wird nicht nur ein Text gelesen, er wird aufgeführt, mit verschiedenen Personen, Musik und Geräuschen. Damit die Zuhörerinnen und Zuhörer sich in die fiktive Welt unseres Stoffes versetzen können, bedienen wir uns für die Inszenierung auf der Hörbühne »als Theater für die Ohren und den Kopf« aus dem gesamten Repertoire zur Gestaltung des Höruniversums.
An den drei Terminen sollen von der Idee bis zum Drehbuch und vom Drehbuch bis zur Produktion, Hörspiele selbst getextet und in der Hörspiel-Werkstatt produziert werden. Dazu gibt es Kniffe zur Entwicklung einer spannenden Hörgeschichte und Griffe in die Trickkiste der Geräuscheproduktion. Eine Ausstrahlung der fertigen Hörspiele ist auf Wunsch auf Radio RheinWelle 92,5 MHz möglich.
H20537 21,67 Ustd. 79,– €
Mi, 26.10.2014, 19:00 – 21:15 Uhr
So, 30.11.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 7.12.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Niko Martin

Heilbronner Land
Literarisch-kulturgeschichtliche Tagesfahrt nach Bad Wimpfen, Weinsberg und Heilbronn
»Wo Wein wächst, gedeihen auch Kultur und Lebensart« – Auf den Spuren von Justinus Kerner, Nikolaus Lenau, Heimito von Doderer, Mark Twain, Theodor Heuss
H29006R 59,– €
20.9.2014
Sa, 8:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Boger, Elfriede Weber
Nähere Informationen siehe Seite 52

Kunst und Kulturgeschichte

Karl der Große
Ein europäischer Visionär
Dia-Vortrag
Ein Leben, ungeheuer reich an Taten, ein Werk von unvergleichlicher Fruchtbarkeit – das ist das zweifache Vermächtnis des Frankenkaisers. Die Ausbreitung des fränkischen Staates im 8. Jahrhundert, das europäische Denken dieses Herrschers und die Verwirklichung war sicherlich das spannendste Ereignis in der damaligen Geschichte des Abendlandes.
Für diesen Vortrag (Dauer: ca. 1 – 1½ Stunden) ist keine Anmeldung erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.
H20510V 6,– € (erm. 5,– €)
1 Nachmittag, 13.10.2014
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Doris Eisenbach

Der Rhein – Lebensader
Dia-Vortrag
Obwohl der Rhein den römischen Poeten Vergil und Martial eisig und arktisch erscheint, blieben die Römer fünfhundert Jahre an seinen Ufern. Sie brachten Weinbau, Kunst, Kultur und das Christentum. Der Rhein wurde zum Reiseweg der deutschen Kaiser. Sie schmückten ihn mit den Kaiserdomen von Mainz, Worms und Speyer. Im Verhältnis zu Frankreich wurde der Mittelrhein zu einem Brennpunkt in napoleonischer Zeit. Im sanften Licht erblühte die Rheinromantik. Der Strom, nicht nur Lebensader des alten Reiches, ist ein europäischer Fluss.
Für diesen Vortrag (Dauer: ca. 1 – 1½ Stunden) ist keine Anmeldung erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.
H20511V 6,– € (erm. 5,– €)
1 Nachmittag, 10.11.2014
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Doris Eisenbach

Weiterbildungsangebot der Gästeführerakademie Wiesbaden
von Gästeführerverband, Stadtmuseum, Volkshochschule und Wiesbaden Marketing

Gästeführerakademie Wiesbaden

»Suchet der Stadt Bestes«

16. September 2014,
17:00 – 19.00 Uhr
Nachhaltig planen
Treffpunkt: Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4

23. September 2014,
17:00 – 19:00 Uhr)
Nachhaltig Energie erzeugen
Treffpunkt: Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4

30. September 2014,
17:00 – 19:00 Uhr
Nachhaltig wirtschaften
Ort: Friedrich-Naumann-Saal, Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4

Seite 11

Di, 9.9.2014, 17:30 – 19:00 Uhr
»Guten Tag im Stadtarchiv!«
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
Gerhard Klaiber **Seite 12**

Mi, 12.11.2014, 19:00 – 21:15 Uhr
In Kooperation von Volkshochschule e.V. und Stadtarchiv Wiesbaden:
Das Kurhaus, Gesellschaftshaus –Treffpunkt für höhere Stände
Dr. Brigitte Streich **Seite 29**

Sa, 29.11.2014, 19:30 – 22:00 Uhr
Maya-Yoghurt-Milch im »Ceres«
Wiesbadener vegetarische Restaurants um 1900: Lebensenergie freisetzen
Dr. Susanne Claußen **Seite 30**

Sa, 11.10.2014, 11:30 – 16:00 Uhr
Stadtgeschichte schmackhaft gemacht – Kulinarischer Stadtrundgang
Treffpunkt: 11:30 Uhr vor Haupteingang Kurhaus (Dauer: bis ca. 16 Uhr).
Michaela Hoffmann **Seite 51**

Sa, 11.10.2014, 17:00 – 19:30 Uhr
Galerienrundgang in Wiesbaden – Kunst after week...
Treffpunkt: Galerie B. Haasner, Saalgasse 38 /Eingang Nerostraße
Larissa Klinger **Seite 30**

Fr, 10.10.2014, 14:00 – 16:30 Uhr
Paul Bonatz in Wiesbaden – Architekturspaziergang durch die Henkell & Co. Sektkellerei KG
Seite 50

Di, 23.9.2014, 18:00 – 19:30 Uhr
In Kooperation von Katholischer Erwachsenenbildung, Kirche und Kultur und vhs Wiesbaden
Brentano-Projekt: Geistige Umbrüche
Stadtspaziergang zur Religionsvielfalt in Wiesbaden. Treffpunkt: Dernsches Gelände, Marktsäule
Dr. Susanne Claußen **Seite 51**

Fünf Abende, ab Mi, 10.9.2014, 17:00 – 19:30 Uhr
Wiesbaden und Umgebung – Immer noch recht neu für mich!
Gemeinsame Unternehmungen für Frauen
Regina Graminski **Seite 51**

Mi, 15.10.2014, 16:00 – 17:30 Uhr
Wiesbaden – wie hast du dich verändert!
Georg Habs **Seite 51**

Die Angebote der Weiterbildungsreihe der Gästeführerakademie können Sie auch direkt bei Wiesbaden Marketing erfragen unter stadtfuehrungen@wiesbaden-marketing.de;
Telefon: (06 11) 17 29-703 bzw. dem Gästeführerverband oder dem Programm des Stadtmuseums entnehmen!

Russische Prinzessinnen in Deutschland

Ihr Leben und ihre Spuren

Kultur-historische Soirée

Die Zarentöchter! Auf dem Schachbrett der großen Politik hatten sie eine festgelegte Rolle: Bündnisse besiegeln, Verbindungen festigen. Ihr Herzensleben spielte dabei keine Rolle. Der Abend schildert zwei Frauenschicksale: das einer Großherzogin und einer Königin. Deutschland ist für sie nicht nur zur zweiten Heimat geworden, sie haben maßgebend zum kulturellen und wirtschaftlichen Aufblühen ihres Landes beigetragen und in dieser Tätigkeit ihre Erfüllung gefunden.

Preis inkl. 1 Glas Sekt und Gebäck!

H20515 14,– €
1 Abend, 14.11.2014
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Olga Funke

Bruno Taut

Deutscher Architekt in der Türkei

Tauts Leben und Werk in Russland, Japan und der Türkei.

In Vorbereitung der Architekturreise, die für Oktober 2014 vorgesehen ist. Vortrag von Dipl. Ing. Hans-Peter Gresser, Architekt (BDA) und Vorstandsmitglied des Partnervereins Wiesbaden – Istanbul/Fatih.

H20539V Eintritt frei
Mo, 22.9.2014, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus Wiesbaden
Hans-Peter Gresser, Architekt

Griechische Sagen und Mythen im Bild

Vortragabend mit Seminarcharakter

Oft erkennt man bei einem Museumsbesuch nicht auf Anhieb den genauen Hintergrund einer antiken Mosaik-, Wandmalerei- oder Sarkophagdarstellung. Ob die Arbeiten des Herakles, die Meleagerjagd oder die Irrfahrt des Odysseus, die Abenteuer von Theseus, Perseus oder Bellerophontes, die Eitelkeiten der Götter bis hin zum Schicksal des Achilles – der bildreiche Vortrag liefert einen ausgezeichneten Überblick zu den wichtigsten Sagen und Mythen der griechischen und römischen Antike und bereitet optimal auf den nächsten Museumsbesuch vor…

Literatur: Richard Buxton, Das große Buch der griechischen Mythologie (Theiss/Stuttgart); Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

H20540 10,– €
1 Abend, 30.9.2014
Di, 19:00 – 21:15 Uhr
Mario Becker M.A.

Römisches Alltagsleben

Vortragabend mit Seminarcharakter

Antike Schriftzeugnisse sind für den modernen Archäologen und Althistoriker ein Eldorado an Informationen, die man häufig mit Darstellungen auf Wandmalereien, Mosaiken und Steinreliefs oder mit Funden vergleichen kann. Der Vortrag präsentiert nachvollziehbar Funde und Befunde und erläutert ihren Zusammenhang mit dem antiken Alltagsleben, das sich in der Stadt (Pompeji, Rom) oder auf dem Land (germanische Provinzen, Nordafrika, Gallien) abspielt.

Literatur: Karl-Wilhelm Weeber, Alltag im Alten Rom (Das Landleben; Düsseldorf 2000); Karl-Wilhelm Weeber, Alltag im Alten Rom (Das Leben in der Stadt; Düsseldorf 2001)

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

H20541 10,– €
1 Abend, 9.12.2014
Di, 19:00 – 21:15 Uhr
Mario Becker M.A.

Kopfrechnen wie die Philosophen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Einfache Prinzipien, die den Umgang mit Zahlen in neuem Licht erscheinen lassen, stehen im Zentrum des Wochenendes. Interessant wird es sein, Bezüge zu anderen Wissenschaften zu entdecken. Bestechend durch die Einfachheit der Verknüpfungswege wird auch der ästhetische Aspekt der Mathematik behandelt. Die Auswirkung auf das Rechnen ist geprägt von Freude und Erleichterung. Besonders beim Kopfrechnen erwartet Sie eine ungeahnte Leichtigkeit. Nutzen Sie die Gelegenheit, Mathematik mal aus einer ungewohnten Perspektive kennen zu lernen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieses Angebot wendet sich an alle Interessierten.

Bitte mitbringen: Papier/Heft und Buntstifte.

H20544 35,– €
1 Samstag, ab 12.10.2014
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Elisabeth H. Freund

Ägyptische Tempel als System

Karnak, Luxor und Abu Simbel sind nur einige der berühmtesten Tempelanlagen Ägyptens. Die Architektur und das Dekorationsprogramm sind Ausdruck eines ausgeklügelten theologischen, aber auch wirtschaftlichen Systems.

www.schade-busch.de

H20550 8,00 Ustd. 39,– €
4 Abende, ab 4.11.2014
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Dr. Mechthild Schade-Busch

Kooperation von Volkshochschule e.V und Stadtarchiv Wiesbaden

Das Kurhaus, Gesellschaftshaus

Treffpunkt für höhere Stände

Seminar mit Powerpoint-Vortrag von Dr. Brigitte Streich

Mit dem 1807 eingeweihten ersten Wiesbadener Gesellschaftshaus von Baumeister Christian Zais kam eine rund 50-jährige Diskussions- und Planungsphase zum Abschluss. Mit diesem Bauprojekt wollte man eine Versammlungsstätte für ein gehobenes Publikum schaffen, es sollte dem fremden Kranken, dem Brunnen- und Badegaste gewidmet sein und dem fürstlichen Staatsdiener sowie dem arbeitsamen Bürger nach einem mühevollen Tage zu einem erhebenden Spaziergang dienen. Wie sah dieses Gebäude aus, über welche Räumlichkeiten verfügte es? Dieser Frage soll ebenso nachgegangen werden, wie den festlichen Diners, den Bällen und anderen Veranstaltungen, die im »Kursaal« stattfanden. Die glanzvollen Festlichkeiten, prominenten Besucher sowie der Prunk des Wiesbadener Kurlebens im 19. Jahrhundert insgesamt dürfen aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass die städtische Bevölkerung dieser Zeit von unüberwindlichen Ständeschranken geprägt war.

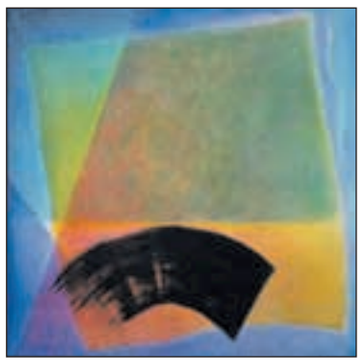
In diesem Seminar sollen Quellen, Literatur und Abbildungen zur Kurhausgeschichte vorgestellt und Anregungen gegeben werden, wie man selbständig weiter forschen kann.

H20591 10,– €
1 Tag, 12.11.2014
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr,
Anmeldung bei der vhs erforderlich!
Dr. Brigitte Streich

Kooperation von vhs und Kunstarche

Die Welt ist Farbe

Ausstellung in der Kunstarche Wiesbaden



Unter dem Titel: »Die Welt ist Farbe« widmet sich eine Ausstellung in der Kunstarche den Wiesbadener Malerinnen und Malern, die befreit von visuellen Gegenstandsformen mit dem Schwerpunkt Farbe arbeiten. Abstrakte Kunst verwandelt die vielfältigen Erscheinungsweisen der Realität oder verschreibt sich ganz der Sichtbarmachung einer Innen-Welt. Seit der Mitte des 20. Jahrhunderts haben auch in Wiesbaden unterschiedliche Malerpersönlichkeiten in ihren Werken auf Gegenständlichkeit und Wiedererkennbarkeit verzichtet und versucht, mit farblichem Ausdruck der Essenz der Dinge auf die Spur zu kommen.

Die Kunstarche Wiesbaden widmet diesen Malerinnen und Malern eine Ausstellung in den Räumen des Stadtarchivs und der Kunstarche, Im Rad 42.

Die Ausstellung zeigt »Die Welt ist Farbe« und spannt den Bogen von Otto Ritschl über Oskar Kolb bis in die Gegenwart.

Am Montag, den 8. September um 18.00 Uhr führt die Malerin Renate Reifert durch die Ausstellung und referiert über das weite Feld der Farbwahrnehmung und Farbwirkung.

H20593V Eintritt frei
Im Rad 42
1 Abend, 8.9.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Renate Reifert

Kultur und Kreativität

Kunst- und Kulturgeschichte, Theater

Maya-Yoghurt-Milch im »Ceres«

Wiesbadener vegetarische Restaurants um 1900: Lebensenergie freisetzen – Kultur und Kulinarik

Vegetarismus im Europa des 19. Jahrhunderts war mehr als fleischloses Kochen. Vegetarismus war Weltanschauung, war philosophisches und religiöses Bekenntnis. Er erschien als Ausdruck gesunder Lebensführung allgemein, die die körpereigenen Lebensenergien wieder wecken konnte und die gesunde Lebensführung als ersten Schritt auf dem Weg zur Weltverbesserung. Dieses Anliegen teilten die Vegetarier mit den Verfechtern vieler anderer Ideen, die wir heute zur »Lebensreformbewegung« zusammenfassen, und von der in Wiesbaden einzelne interessante Spuren zu finden sind. An diesem vergnüglichen Vortrags- und Seminarabend suchen wir nach einer kurzen Darstellung des Vegetarismus nach den Spuren der Wiesbadener vegetarischen Speisehäuser um 1900, wobei uns ein vegetarisches Buffet, begleitet von Wasser, Wein und »Maya-Yoghurt-Milch« in der Pause zum gedanklichen Austausch inspirieren werden .

H20592 25,– €
1 Abend, 29.11.2014
Sa, 19:30 – 22:00 Uhr, inkl. Speisen und Getränken
Dr. Susanne Claußen

Faszination des Trivialen

Pop Art und Neue Realisten

Kunstgeschichtliches Seminar
Als Reaktion auf die abstrakte Kunst entsteht bereits Mitte der 50er Jahre unabhängig voneinander in England und USA eine Kunstrichtung, die ihre Motive im Alltäglichen, in der Welt des Konsums, in den Massenmedien und in der Werbung findet: »Pop Art«. Mit raffinierten Mitteln wie Seriendruck und Fotomontage hergestellt, sind die »banalen« Themen gespickt mit ironisch-kritischen Anspielungen und Doppeldeutigkeiten.
Auch die »Neuen Realisten« in Europa blicken mit einer Mischung aus Faszination und Ironie, zum Teil fotorealistisch genau auf die Symbole einer neuen kapitalistisch geprägten Gesellschaft.

H20610 16,00 Ustd. 63,– €
8 Nachmittage, ab 29.9.2014
Mo, 16:00 – 17:30 Uhr
Christiane Mannheim, Kunsthistorikerin M.A./Museumspädagogin

Frauenbildnisse im Frühwerk von Natalia Goncharowa

Die russische Malerin Natalia Goncharowa (1881 – 1962), die sich in ihren Gemälden intensiv mit der weiblichen Subjektivität auseinander setzte, gehörte zu den Künstlerinnen der Russischen Avantgarde. Das Frühwerk der Künstlerin betrifft den Zeitraum von 1908 bis 1914. Der abgesteckte zeitliche Rahmen markiert das Ende einer Schaffensphase, die durch den Ausbruch des Ersten Weltkrieges und die damit verbundenen Folgen bedingt war. Die Schwerpunkte der Präsentation liegen auf Selbstporträts, Aktdarstellungen und Genrebildern der Künstlerin; grundlegend wird auf die Bedeutung der Frau für Natalia Goncharowa Bezug genommen und ob Aspekte der Frauenbewegung sowie der Einfluss der damaligen Diskussion um den Geschlechterkampf in ihren Werken deutlich werden.
Anmeldung über die vhs Wiesbaden e.V.

H20640 10,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
1 Abend, 10.10.2014
Fr, 19:00 – 20:30 Uhr
Larissa Klinger

Stadtgeschichte schmackhaft gemacht

Kulinarischer Stadtrundgang

Kultur & Kulinarik

H28610R 62,– €
1 Nachmittag, 11.10.2014
Sa, 11:30 – 16:00 Uhr
Michaela Hoffmann
Nähere Informationen siehe Seite 51

Galerienrundgang in Wiesbaden

Kunst after week…

Kunst kann man im Museum – aber auch in Wiesbadens interessanter Galerienlandschaft genießen! Galerien haben ihren eigenen Reiz. Sie bieten eigene Konzepte, die von den Vorlieben der Galerist/inn/en zeugen. Sie bieten hochaktuelle Kunst, die betrachtet werden darf und keinesfalls gekauft werden muss! Lassen Sie sich zum Kunstbummel einladen! In Fortführung der von Christine Rother aufgelegten Veranstaltung werden wir gemeinsam zwei bis drei Galerien besuchen, über die aktuellen Ausstellungen sprechen und mit der Galeristin oder dem Galeristen über seine Arbeit plaudern.
Für evtl. Busfahrten bringen Sie bitte Ihre Teilnahmekarte mit!

H20642 15,– €
Treffpunkt: Galerie B. Haasner, Saalgasse 38, Eingang Nerosraße
1 Nachmittag, 11.10.2014
Sa, 17:00 – 19:30 Uhr
Larissa Klinger

700 Jahre europäische Kunstgeschichte im Spiegel großer Bildkunst

Die Auswahl der in diesem Kurs zu betrachtenden Bilder wird repräsentativ sein und soll von Cimabue bis Warhol reichen. Aber angesichts der großen Zahl außergewöhnlicher Kunstwerke bleibt sie dennoch subjektiv.
Wie wir ein Gemälde sehen, hängt immer auch vom soziokulturellen Hintergrund, von unserem Wissen und Glauben ab.
Ein Gang durch die Jahrhunderte abendländischer Malerei beginnt üblicherweise im 14. Jahrhundert in Florenz, wo man sich allmählich von der starren Formensprache der mittelalterlichen Vergangenheit löste, und muss natürlich in unserer Zeit enden, die ein so vielgestaltiges Erscheinungsbild bietet, dass man in vielen Fällen noch nicht genau weiß, welche Kunstwerke den strengen Test der Zeiten überdauern wird. Diesen Entwicklungslinien gemeinsam nachzuspüren kann ein spannendes, aber auch erhellendes Vorhaben sein.

H20650 6,00 Ustd. 29,– €
3 Abende, ab 17.11.2014
Mo, 17:45 – 19:15 Uhr
Dr. Heinrich M. Buschbeck

Do you speak Art?

Do you want to brush up your English and at the same time enjoy some great masterpieces of art? Then this event is the thing you've always been waiting for.
We meet at the Städel Museum Frankfurt, where we'll take a closer look at a choice of outstanding paintings from more than five centuries. You need not be afraid, that your English is not fluent enough to participate in our discussion. If you see no other way to express what you wish to say you are allowed to switch over to German for a couple of sentences to make your point. Nobody is perfect!
Subject matter and artistic techniques of the paintings are examined, and we also take a brief glance at the movements in the history of art with which they are associated.
At the end of our tour we may share a glass of wine or water together talking about our impressions in the museum.
Anmeldung bei der vhs erforderlich! Gebühr ohne Eintritt und Fahrt.

H20660 15,– €
Treffpunkt: Galerie B. Haasner, Saalgasse 38, Eingang Nerostraße
1 Nachmittag, 6.12.2014
Sa, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Heinrich M. Buschbeck

Theater

TRUST-Projekt – in Zusammenarbeit mit Dostojewskis Erben!

Ein Mord geht um die Welt

Die Theater-, Regie- und Schauspiel-Truppe T.R.U.S.T , ein Projekt der vhs Wiesbaden e.V., kooperiert für dieses Projekt erstmals mit der Autorengruppe Dostojewskis Erben. Die Krimiautoren aus dem Rhein-Main-Gebiet haben den Schauspielern Mords-Sketche auf den Leib geschrieben, die in diesem Semester uraufgeführt werden: ein mörderisch vielseitiges Programm, das nicht nur die Mitwirkenden, sondern auch die Zuschauer zum Lachen bringen soll: »Ein Mord geht um die Welt« – Krimisketche aus 10 Ländern.
Ob Fugu-Verwechslungstaktik, blitzschnelle Rettungssanitäter der Stadt Bern oder die Erlebnisse Edwards beim russischen Geheimdienst – lassen Sie sich überraschen von länderspezifischen Methoden, unliebsame Menschen ins außerstoffliche Dasein zu befördern.
Jeder der Lust hat, sich zu diesem Zeitpunkt mit am Projekt zu beteiligen – Neueinsteiger oder Alt-Trustie – ist herzlich willkommen bei den

Proben, der Entwicklung und Arbeit am Bühnenbild und dem Spaß vor und hinter der Bühne mitzumachen. Getreu unseres Mottos: Niemand von uns kann alles – aber wir trauen uns zu, uns alles zu trauen!
Probentermine: jeden Freitagabend von 19:00 bis 22:00 Uhr
H20852

Aufführungstermine
Nachbarschaftshaus Biebrich, Rathausstraße 10, Wiesbaden-Biebrich

H20851A Fr, 14.11.2014

H20852A Sa, 15.11.2014

H20853A So, 16.11.2014

Jeweils 19:30 bis ca. 22:00 Uhr
Eintritt: 13,– € (erm. 11,– €)
Der Vorverkauf beginnt voraussichtlich Mitte Oktober 2014 bei der vhs, im Nachbarschaftshaus und in der Galeria Kaufhof.
Restkarten an der Abendkasse.

Musik verstehen

Untersuchung des Verhältnisses von Wort und Musik anhand ausgewählter Opern
Einführung in die Musik des 20. Jahrhunderts
Wie gestaltet sich der Weg der Musik von den Ausläufern der Spätromantik über Strawinskys »Le Sacre du printemps«, den verrückten Jahren zwischen den Weltkriegen und der Musik der Nachkriegszeit bis in die Gegenwart? An ausgewählten Werken und Komponisten wird der Verlauf der Musikgeschichte unserer nahen Vergangenheit nachgezeichnet.
H20843 6,00 Ustd. 25,– €
3 Abende, ab 19.11.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr (nicht am 26.11.)
Karin Dietrich

Stimme – Ausstrahlung – Ausdruck

Stimmbildung für Bühne und Alltag
Sie möchten mit Ihrer Stimme freudvoll und kompetent umgehen? Wenn die Stimme gut funktioniert, wird das Sprechen müheloser und wir gewinnen an Präsenz. In diesem Seminar erleben Sie Schritt für Schritt das Potential Ihrer Stimme. Die Themen Körperspannung, Stimmklang, Volumen, Atmung, Artikulation, Modulation, Tragfähigkeit, Präsenz, Stimmlage, Ausdruck, Interpretation werden in ihrer Wechselwirkung erlebbar. Denn: Unsere Stimme ist mit dem gesamten Organismus verbunden. Bitte bringen Sie einen Text Ihrer Wahl mit, der für Ihr Anliegen typisch ist.
www.klang-und-praesenz.de
Lockere Trainingskleidung, warme Socken und eine Decke bitte mitbringen.
H20860 49,– €
1 Tag, 27.9.2014
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Susanne Schwarz, Stimmpädagogin, Regisseurin

Die vitale Stimme

H83140 8,00 Ustd. 49,– €
1 Wochenende
Fr, 28.11.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.11.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Susanne Schwarz
Nähere Informationen auf Seite 145

Theaterkurs »Auf die Bretter, fertig, los!«

Anfänger und Wiedereinsteiger
Schauspieler werden – davon träumt Nina in der »Möwe« von Tschechow. Wenn Sie sich auch mit viel Spaß ins Schauspielen stürzen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Denn es geht um die Grundlagen des Theaterspielens, z. B. Stimm-, Atem-, Körper- und Bühnenpräsenzübungen und die Arbeit an der Rolle. Ob Theatercrack oder totaler Anfänger – diese zentralen Aspekte helfen jedem, seine schauspielerischen Fähigkeiten zu verbessern:
– Innerlichkeit / Wahrhaftigkeit
– Gefühle re/produzieren
– Sich einlassen
– Partnerwahrnehmung / Zuhören
– Präsenz und Körperbewusstsein
– Stimme
Gegen Ende werden wir uns auch an konkrete Szenen wagen.
Eine »Werkschau« im Familien- und Freundeskreis als Abschluss ist möglich. Zu den wöchentlichen Terminen kommt ein Samstag, der im Kurs vereinbart wird.
Die Kursleiterin war über mehrere Jahre Ensemblemitglied an unterschiedlichen Stadttheatern und arbeitet jetzt freiberuflich.
H20870 28,00 Ustd 110,– €
10 Abende + 1 Sa, ab 15.9.2014
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
Angela Eickhoff

Bühne frei!

Geschichten aus der klassischen Literatur
Ein Kreativ-Workshop
In diesem Workshop werden wir ausgewählte Geschichten aus dem klassischen Erzählstoff »Die Odyssee« nach Homer für die Bühne szenisch aufbereiten. Zur Einführung arbeiten wir mit Erzähltechniken, die für eine spannende und abwechslungsreiche Vermittlung einer Geschichte wichtig sind wie z.B. die nonverbale – pantomimische Darstellung, das chorische Sprechen, der verfremdete, spielerische Umgang mit alltäglichen Objekten (aus einem Stuhl wird z.B.

Staatstheater intern

Bretter, die die Welt bedeuten!

Wir lassen uns hinter die Kulissen blicken! In diesem Kurs erfahren Sie aus erster Hand alles über die aktuellen Inszenierungen am Staatstheater Wiesbaden. Die Dramaturg/inn/en des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden plaudern mit Ihnen über Proben und Künstler, berichten von Autoren, Stücken und Projekten und diskutieren mit Ihnen über die gesehenen Inszenierungen. Zusätzlich zu den Theatervorstellungen wird Ihnen im Rahmen des Kurses der Besuch von Proben ermöglicht.
Die Themen der Sitzungen orientieren sich am Spielplan des Staatstheaters und können sich daher ggf. ändern.
Zur Teilnahmegebühr kommt der Preis für die Theaterkarten zum ermäßigten Tarif.

I. Schauspiel

17.9.2014
Rein Gold
von Elfriede Jelinek
(Eröffnungstermin im Theater)

24.9.2014
Die Träume der Armen – die Ängste der Reichen
Rechercheprojekt
von Clemens Bechtel

1.10.2014
Wie es euch gefällt
von Willam Shakespeare

26.11. 2014
Peer Gynt
Von Henrik Ibsen

H20830 8,00 Ustd. 29,– €
4 Abende, ab 17.9.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Andrea Vilter, Chefdramaturgin, Anna Güther, Schauspieldramaturgin

II. Musiktheater

Wir laden Sie ein, mit uns über die ersten Neuinszenierungen der Opernsaison ins Gespräch zu kommen. Erfahren Sie mehr über inhaltliche, ästhetische und musikalische Konzepte, die Erarbeitung der Inszenierung, die Erschließung der Theaterbilder.

2.10.2014
Frau ohne Schatten
von Richard Strauss (1864–1949)
(Libretto: Hugo von Hofmannsthal)

13.11.2014
Candide
von Leonard Bernstein (1918–90)

11.12.2014
Neuanfang am Staatstheater

8.1.2015
Norma
von Vincenzo Bellini (1801–35)
H20840 8,00 Ustd. 29,– €
4 Abende, ab 2.10.2014
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Regine Palmai, Chefdramaturgin; Katja Leclerc, Opern- und Konzertdramaturgin

Kultur und Kreativität
Theater, Malen und Zeichnen

ein Helm…) Der Workshop schult Phantasie und Teamgeist, fördert die Fähigkeit, sich vor einem Publikum zu präsentieren und eignet sich gut , das eigene, oft brachliegende Kreativitätspotential zu wecken und zu erweitern.
Der Dozent ist künstlerischer Leiter des Theaterensembles Voila www.voila-ensemble.de und Initiator des Jugenstheaterensembles KÖNIGSKINDER FM. www.koenigskinder-frankfurt.de
Bitte lockere Kleidung mitbringen!
H20876 17,33 Ustd. 68,– €
1 Wochenende, ab 1.11.2014
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Alexander Bussmann

Lok auf zwei Beinen
Impro-Theater-Workshop für Anfänger
Bernhard Mohr und Referenten, Subitotheater
Diese junge, dynamische Theaterform, die man mittlerweile auch aus dem TV kennt, wird immer beliebter. Vor allem auch als Theater unerfahrener Laie lernt man hier sehr schnell, seine eigene Kreativität, Spontaneität und Präsenz zu erweitern. Und zu allem Überfluss machen die Übungen und Spiele auch noch enorm viel Spaß. »Noch nie so viel gelacht« ist die Aussage vieler ehemaliger Impro-Teilnehmer. Die Spiele und Übungen vermitteln ein bejahendes, positives Lebensgefühl, den Mut Fehler zu machen und verbessern Auftreten, Ausstrahlung und Präsenz. Parameter, die im privaten, wie auch im beruflichen Leben eine nicht unerhebliche Rolle spielen. Geleitet wird der Kurs vom Mitbegründer des SUBITO! Improvisationstheaters Bernhard Mohr. Er ist ausgebildeter Schauspieler mit Diplom, Regisseur und Produzent und seit nunmehr 30 Jahren auf den Bühnen der Welt unterwegs.
Info: www.subitotheater.de, www.pegasustheater.de
H20910 13,33 Ustd. 65,– €
5 Abende, ab 30.9.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr

Lok auf zwei Beinen
Impro-Theater-Workshop für Fortgeschrittene
Bernhard Mohr und Referenten, Subitotheater
Dieser Kurs richtet sich an ImprospielerInnen mit Vorkenntnissen und TeilnehmerInnen aus den Anfängerkursen.
Geleitet wird der Kurs vom Mitbegründer des SUBITO! Improvisationstheaters Bernhard Mohr. Er ist ausgebildeter Schauspieler mit Diplom, Regisseur und Produzent und seit nunmehr 30 Jahren auf den Bühnen der Welt unterwegs.
Info: www.subitotheater.de, www.pegasustheater.de
H20911 13,33 Ustd. 65,– €
5 Abende, ab 11.11.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr

Improvisationstheater
Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Schauspielen, in eine andere Rolle schlüpfen und dabei manchmal nicht einmal zu ahnen, was kommt. Für viele ist es das Schlimmste, was sie sich vorstellen können. Für andere ist es die eigentliche Herausforderung des Lebens.
Das freie Spiel des Improvisationstheaters gibt die Möglichkeit, Neues auszuprobieren, seine Grenzen zu erweitern und Erfahrungen zu sammeln – auf der Bühne, fürs Leben oder für den Beruf zu lernen und dabei noch viel Spaß zu haben.
Bitte bringen Sie Lust auf Begegnungen einer besonderen Art und bequeme Kleidung mit.
Der erfahrene Schauspieler, Clown-Doktor und Regisseur Wolfgang Vielsack verbindet in diesem Workshop viele Elemente des traditionellen Theaters mit denen des Improtheaters.
Weitere Informationen: www.kuenstlerhaus43.de
H20940 55,– €
kuenstlerhaus43,
Obere Webergasse 43
1 Wochenende
Sa, 20.9.2014, 10:00 – 16:30 Uhr
So, 21.9.2014, 10:00 – 13:30 Uhr
Wolfgang Vielsack

Clown-Doktoren
Von der Lust am Scheitern und Lachen
Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Ein Clown folgt immer der eigenen (roten) Nase. Er ist ein Individualist und Anarchist, aber mit starkem Sinn für Verantwortung, improvisiert fortwährend und entdeckt erst beim Tun den roten Faden, der – hoffentlich – dann alles zusammenhält. Das erfordert die Bereitschaft zum Scheitern, denn ohne Tiefpunkte gibt es keine Höhepunkte.
Mit viel spielerischem Raum, Körperübungen und Spaß den eigenen Clowns-Charakter kennenlernen. Einfache Übungen bereiten vor und dann gehts auf die Bühne, um mit der eigenen Haut zu erfahren, warum man über die beliebten Spaßmacher manchmal so gerne lacht.
Wolfgang Vielsack alias Dr. Hugo Schnipsel arbeitet schon seit 16 Jahren in Kinderkrankenhäusern und Seniorenheimen als Clowndoktor. Der erfahrene Theaterpädagoge, Schauspieler, Autor, Clown-Doktor und Regisseur Wolfgang Vielsack führt in die Welt des Lachens.
Weitere Informationen: www.kuenstlerhaus43.de
Bitte Lust auf Bewegung, bequeme Kleidung, eine rote Nase und eine Requisite mitbringen.
H20941 55,– €
kuenstlerhaus43,
Obere Webergasse 43
1 Wochenende, ab 13.9.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Wolfgang Vielsack

Die Lust am Scheitern
Kreative Konfliktlösung mit dem »Clown«
H51400BU 40,00 Ustd. 325,– €
Galli Training Center,
Adelheidstraße 21
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 1.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Heidrun Ohnesorge, Gabriele Hofmann
Nähere Informationen siehe Seite 71

Malen und Zeichnen

Gegenständliches Zeichnen
Anfänger und Fortgeschrittene
Zeichnen lernen, wenn Sie glauben, keinerlei Begabung zu haben, einen Neuanfang wagen wollen oder die Motivation durch Gleichgesinnte schätzen. Systematisch werden die zeichnerischen Grundlagen wie Linie, Schraffur, Plastizität, Form, Proportion, Perspektive und Komposition erarbeitet. Darüber hinaus bedeutet zeichnen lernen, die eigene Kreativität zu entdecken, bewusst sehen zu lernen, sich auf ungewöhnliche Wege einzulassen, Ruhe, Begeisterung, Spaß und endlos viele Skizzen zu produzieren. Einfache Übungen bis hin zu komplexen Darstellungen werden Ihre zeichnerischen Fähigkeiten verbessern.
Bitte am ersten Abend mitbringen: Zeichenpapier DIN A4, Bleistifte, Spitzer.
H21020 30,00 Ustd. 95,– €
10 Abende, ab 22.9.2014
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
Christine Kaiser

Zeichnen
Anfänger und Fortgeschrittene
Zeichnen lernen, wenn Sie glauben, keinerlei Begabung zu haben, einen Neuanfang wagen wollen oder die Motivation durch Gleichgesinnte schätzen. Systematisch werden die zeichnerischen Grundlagen wie Linie, Schraffur, Plastizität, Form, Proportion, Perspektive und Komposition erarbeitet. Darüber hinaus bedeutet zeichnen lernen, die eigene Kreativität zu entdecken, bewusst sehen zu lernen, sich auf ungewöhnliche Wege einzulassen, Ruhe, Begeisterung, Spaß und endlos viele Skizzen zu produzieren. Einfache Übungen bis hin zu komplexen Darstellungen werden Ihre zeichnerischen Fähigkeiten verbessern.
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!
Bitte zum ersten Termin mitbringen: Zeichenpapier DIN A 4, Bleistifte, Spitzer.
H21060 32,00 Ustd. 105,– €
8 Vormittage, ab 22.9.2014
Mo, 9:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

Zeichnen lernen wie die Profis 1

Intensivkurs für verblüffend genaues Zeichnen
für Anfänger und Fortgeschrittene
Zeichnen lernen heißt sehen lernen. Schritt für Schritt lernen wir das genaue Umsetzen von Gegenständen in eine Zeichnung, so dass es proportionstreu, realistisch und plastisch wirkt. Wir beginnen mit einfachen Übungen, die auch ein zeichnerischer Anfänger umsetzen kann. Individuell nach den jeweiligen Fähigkeiten werden die Übungen verfeinert.
Zum ersten Termin bitte nur vorhandenes Material mitbringen:
Bleistift(e) und Block oder Papier (DIN A3 oder A2).

H21061 21,67 Ustd. 75,– €
8 Nachmittage, ab 12.9.2014
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr
Axel Himburg

Zeichnen lernen wie die Profis 2

Intensivkurs – für einen kreativen, ausdrucksstarken Zeichenstil
für Anfänger und Fortgeschrittene
Ziel ist es, einen originellen, individuellen Zeichenstil zu finden, zu erfahren, was alles Zeichnen sein kann. Experimentelles Freihandzeichnen; neben dem Beherrschen der Proportionen braucht eine gute Zeichnung einen stilistischen Ausdruck. Das wird in diesem Kurs erforscht. In lockeren experimentellen Übungen können die Teilnehmer/innen neue, eigene Wege der Darstellung ausprobieren und einen individuellen Zeichenstil entwickeln.
Bitte mitbringen: Bleistift und Zeichenpapier. Alles weitere wird am ersten Termin besprochen.

H21062 10,67 Ustd. 38,– €
4 Nachmittage, ab 21.11.2014
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr
Axel Himburg

Zeichnen lernen ohne Talent!

Dieser Zeichenkurs ist für all diejenigen, die glauben, dass sie kein Talent haben. Es stimmt zwar, dass längst nicht jeder Mensch zeichnen kann, aber jeder kann es lernen! In diesem Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Ziel ist, in kleinen, einfachen Schritten zeichnen zu lernen. Und wer den Anleitungen folgt, merkt plötzlich überrascht: Es wird immer besser. Die teils konzentrierten, teils spielerischen Übungen werden ergänzt durch Bildbesprechungen und theoretische Betrachtungen über die vielen Möglichkeiten zu zeichnen.
Für die ersten Lernerfolge genügen Bleistift, Papier, gute Laune und die Bereitschaft zum Üben.
Bitte mitbringen am Sa + So (Freitag = Vorbesprechung): mindestens: Bleistift und Zeichenpapier; ideal: Bleistift 2B, 7B, Spitzer, Radiergummi, günstiges Zeichenpapier: A2, schwarze Pitt-Kreide, 3 Pastellkreiden (Farbe nach Wahl), dünner Holzstab ca. 30 cm.

H21065 95,– €
1 Wochenende
Fr, 19.9.2014, 20:00 – 22:00 Uhr
Sa, 20.9.2014, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 21.9.2014, 10:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

Atelier Malwerkstatt am Samstag

Sie erschaffen sich Ihr eigenes Kunstwerk!
In einer Kleingruppe wird mit individueller Förderung in verschiedenen Techniken gearbeitet: Sie erlernen das Reliefbild, die Colllage und die Monotypie. Die einzelnen Schritte werden fachlich angeleitet und in ihren verschiedenen Möglichkeiten technisch ausgelotet. Die Kleingruppe ermöglicht, dass gleichzeitig in den genannten Techniken gearbeitet werden kann. Farbenlehre und Bildaufbau werden während des Arbeitsprozesses zusätzlich kennengelernt und umgesetzt. Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer/innen.
Bitte zum ersten Mal mitbringen: Leinwand oder Hartfaserplatte, Pinsel, Wasserglas, Schere, Zeichenblock, Wasserfarben, Spachtel, alte Gabel, Sieb und 5,– € Materialgeld.

J21640 16,00 Ustd. 95,– €
4 Samstage, ab 17.1.2015
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Petra von Breitenbach

Modezeichnen – leicht gemacht

Anfänger und Fortgeschrittene ab 15 Jahren
Dieses Lehr- und Fachseminar mit Schritt für Schritt-Anleitungen und vielen zeichnerischen Beispielen ist für diejenigen geeignet, die sich mit den Grundlagen des Modezeichnens vertraut machen und diese vertiefen wollen. Ziel: Sich auf das Wesentliche und Typische des Modezeichnens zu konzentrieren, die Proportionen zu erlernen und diese mit sicheren und ästhetischen Strichen und Farben umzusetzen.
Bitte mitbringen: Bleistift 7B oder 8B, Schwan Stabilo Carbothello schwarz, vorhandene Pastellstifte (fehlende kann man im Kurs erhalten); Buntstifte. Layoutheft DIN A4, Edding 1255 und Calligraphy Pen 2.0 können bei der Kursleiterin günstig erworben werden.

H21092 65,– €
2 Samstage, ab 4.10.2014
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Nesrin Schlempp-Ülker

Skizzieren in der Stadt

Wiesbaden am Abend
Das Skizzieren in der Öffentlichkeit erfordert Mut, aber in der Gruppe fällt der Anfang leicht. Zeichenmaterialien und -techniken werden vorgestellt. Der erste Termin findet in der Villa Schnitzler statt. Weitere Treffpunkte werden besprochen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein. Ab 16 Jahren. Zeichnerische Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich. Bisherige Teilnehmer können ihre Arbeit fortsetzen.

H21165 79,– €
6 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
Katja Rosenberg, Dipl.-Designerin FH, Illustratorin

Comic-Workshop

»Wenn die Linie laufen lernt«
Grundlagen Figurenentwurf, Comic- und Cartoonzeichnen
Die Fantasie läuft auf Hochtouren, Figuren und Ideen wimmeln durch den Kopf – aber wie bekommt man sie von dort aufs Papier? Wie lassen sich Figuren so vereinfachen, dass man sie zeichnen kann?
Spielerisch werden Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen des Figuren- und Bewegungszeichnen vertraut gemacht und unterstützt, eigene Charaktere zu entwerfen und eigene Geschichten und Bildsequenzen zu gliedern und zeichnerisch umzusetzen.
Zeichenpapier A4, ein Paket Kopierpapier, Pergamentpapier (billiger: Butterbrotpapier), kleiner Skizzenblock A5 oder A4, weiche Bleistifte, Grafitstifte oder Zeichenkohle, Farben und/oder mittlere und dicke Filz- und Bleistifte oder Grafit, kleinerTaschenspiegel, (Knet-)Radiergummi.

H21151 60,– €
1 Wochenende
Fr, 17.10.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.10.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 19.10.2014, 10:00 – 15:00 Uhr
Petra Kaster

Malen und Zeichnen

Anfänger und Fortgeschrittene
»Der erste Strich ist der schwierigste!« In diesem Kurs sollen das Selbstvertrauen gestärkt, das richtige Sehen geschult und ein harmonisches Farbempfinden trainiert werden. Grundbegriffe der Farbenlehre und des Zeichnens werden erörtert und je nach Technik (Bleistift, Kohle, Buntstift, Acryl, Pastellkreide, Ölkreide, Aquarell) angewandt. Ziel ist das kreative, persönliche Umsetzen von Stillleben, Landschaft, Architektur und Lebewesen.
Materialkosten von 30,– € bitte am ersten Kurstag an die Kursleiterin zahlen.

H21190 24,00 Ustd. 86,– €
8 Abende, ab 16.9.2014
Di, 17:30 – 19:45 Uhr
Eva Raabe-Lindenblatt
www.raabe-lindenblatt.de

Anzeige
Pinsel
Kreiden
Papiere
Zeichenbedarf
Bastelmaterial
Künstlerzubehör
Staffeleien und Keilrahmen
Farben von Schmincke u. C. Kreul
10 % Rabatt bei Vorlage der vhs-Teilnahmekarte!

Jahre Fachgeschäft für Künstler
Vowinckel
BASTLERBEDARF
ZUM SELBERMACHEN GMBH
65185 Wiesbaden
Dotzheimer Str. 20
Telefon (0611) 371938
http://www.vowinckel.de

Kultur und Kreativität
Malen und Zeichnen

Offene Mal- und Zeichenwerkstatt
Zeichnen, Malen, Experimentieren… Sie können Ihre eigenen Projekte in der von Ihnen gewünschten Technik bearbeiten, dabei Anregung und fachlichen Rat bei der Kursleiterin bekommen. Auch der Austausch mit anderen Teilnehmer/inne/n der Gruppe ist eine gute Möglichkeit, weiterzukommen. Auf Wunsch gibt es Tipps zu möglichen Themen, Vorlagen für Motive und Einführung in die verschiedenen Arbeitsweisen: z. B. Skizziertechniken für Analyse und Komposition, freie oder detailgetreue Methoden der Motivübertragung und des Bildaufbaus, Strategien zur Entwicklung einer eigenen künstlerischen Handschrift. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet; Sie werden individuell betreut. Bitte beachten Sie: wir arbeiten nur mit lösemittelarmen Techniken. Materialliste und Besprechung in der ersten Unterrichtsstunde.

H21197 29,33 Ustd. 99,– €
11 Abende, ab 15.9.2014
Mo, 19:30 – 21:30 Uhr
Susanne Kühnhold

Aktzeichnen
Intensivwochenende
Anfänger und Fortgeschrittene
Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das »Bewusste Sehen«. Das lernen wir am besten am lebenden Modell (1. Tag männliches und 2. Tag weibliches Modell). Sehr schnelle Skizzen, Bewegungsstudien und blindes Zeichnen helfen uns, Blockaden zu überwinden und in unseren ganz eigenen Zeichenstil hinein zu finden. Das intensive Zeichentraining, an zwei aufeinander folgenden Tagen, führt zu sehr guten Ergebnissen. Bitte bringen sie eine Menge Papier (Mindestformat DIN A2), persönlich bevorzugtes Material und sehr viel Lust zum Zeichnen und Experimentieren mit.

H21215 65,– €
1 Wochenende
Sa, 27.9.2014, 13:30 – 17:30 Uhr
So, 28.9.2014, 10:00 – 14:00 Uhr
Veronika Fass

Aktzeichnen und -malen
Anfänger und Fortgeschrittene
Vom Körperumriss her erarbeiten wir uns die Proportionen des Körpers in verschiedenen Stellungen und Bewegungen bis hin zu Bewegungsabläufen.
Bitte mitbringen: Reichlich Papier DIN A3 bzw. A2, auch andere Formate, Bleistifte, Farbstifte, Kohle, Kreide (Öl- oder Pastell-), Fixativ und Klebstreifen. Geübte Maler können auch Aquarellzubehör mitbringen.

H21220 45,– €
1 Tag, 15.11.2014
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Isanna von Perbandt

Aktmalen
Einsteiger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger
Die menschliche Figur ist als komplexer räumlicher Körper hervorragend geeignet, räumliches Vorstellungs- und Darstellungsvermögen zu üben. Proportionen, Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Körpers, Modellierung durch Licht und Schatten werden unter dem Schwerpunkt des Umgangs mit Farbe ebenso wie die Beobachtung des Ausdrucks der Figur und der Atmosphäre im Bild im Mittelpunkt stehen. Besonders geschult wird die Verbindung von Sehen und der Wiedergabe von Farbe und Proportion. Gearbeitet wird mit vielen verschiedenen Modellen. Auch dem Experiment wird Raum gegeben.
Die Dozentin hat an der Hochschule RheinMain unterrichtet.
Bitte mitbringen: Kunsthaarpinsel verschiedener Breiten, Farbe nach Belieben – Acryl, Gouache, etc., möglichst großformatige Papiere oder Malblöcke; alles Weitere wird am ersten Abend besprochen.

H21221 21,33 Ustd. 105,– €
8 Abende, ab 1.10.2014
Mi, 19:15 – 21:15 Uhr
Susanne Kuehnhold, Diplom-Designerin

Aktzeichnen
Figürliches Zeichnen nach dem Modell
Anfänger und Fortgeschrittene
Diese Zeichenkurse richten sich sowohl an Teilnehmer/innen, die ein künstlerisches Studium beabsichtigen als auch an Hobby-Zeichner/innen, Anfänger und Fortgeschrittene. Ziel der Kurse ist, zu lernen, die Proportionen richtig zu erfassen, und die Entwicklung eines guten zeichnerischen Stils. Hierzu ergänzen spielerische und experimentelle Zeichenübungen die eigentlichen Aktskizzen. Viele kurze Skizzen, häufige Bildbesprechungen und Korrekturen kommen sowohl einer akademischen Aktdarstellung als auch dem künstlerischen Ausdruck zugute.
Bitte mitbringen: Bleistift und Zeichenpapier. Alles Weitere wird am ersten Abend besprochen.

H21225 21,00 Ustd. 95,– €
8 Abende, ab 12.9.2014
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

H21230 21,00 Ustd. 95,– €
8 Abende, ab 12.9.2014
Fr, 18:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

H21235 10,67 Ustd. 48,– €
4 Abende, ab 21.11.2014
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

H21236 10,67 Ustd. 48,– €
4 Abende, ab 21.11.2014
Fr, 18:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

Das Porträt
Anfänger und Fortgeschrittene
Ein Porträt nach der Natur zu erfassen, seine Anatomie und die sich daraus ableitenden Proportionen zu erkennen, das Gesehene mit den verschiedenen Techniken in eine Zeichnung oder ein Bild umzusetzen, ist die Zielsetzung des Kurses. Die Figur wird mit einbezogen. Die Möglichkeiten der verschiedenen Techniken wie Bleistift, Kohle, Aquarell, Pastell, Acryl können erprobt und vertieft werden.
Empfohlene Literatur: Porträtzeichnen von Wendon Blake
Anfänger bitte mitbringen: 2 oder 3 weiche Bleistifte, Zeichenpapier DIN A3 oder DIN A2, Knetgummi.

H21270 32,00 Ustd. 138,– €
12 Vormittage, ab 15.9.2014
Mo, 9:30 – 11:30 Uhr
Doris Piéla

H21280 21,33 Ustd. 76,– €
8 Abende, ab 17.9.2014
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Doris Piéla

Figürliches Skizzieren und Zeichnen
Dieser Kurs dient als Vorbereitung für das figürliche Zeichnen im Skizzenbuch. Grundlagen der menschlichen Proportion werden vermittelt und geübt. Zeichentechniken und Material werden vorgestellt, der skizzenhafte Strich ausprobiert. Ziel ist, Situationen, Momente und Typisches zeichnerisch festzuhalten. Es geht darum, Bewegungen zu erfassen, Einzelpersonen und Gruppen darzustellen Die Kursteilnehmer ste-

Anzeige
25.000 Hobby-, Künstler- und Bastelartikel auf 950 m²
idee. ist farbe. papier. pinsel. filz. knete. glitter. keilrahmen. blöcke. stempel. stanzer. klebstoff. stifte. band. perlen. fotokarton. ideen...

Mo – Fr 10 – 19 Uhr
Sa 9 – 19 Uhr geöffnet
Dern'sche Höfe
Mauergasse 2 – 8
65183 Wiesbaden
t 0611 . 17 25 09 75
www.idee-shop.de
idee.
der creativmarkt

hen zunächst gegenseitig Modell. Bei zwei Terminen wird nach Modellen gezeichnet. Der letzte Termin findet in der Öffentlichkeit statt, z. B. am Flughafen Frankfurt / Main.
H21166 79,– €
Atelier Katja Rosenberg Malwerkstatt
6 Abende ab 3.11. 2014
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Katja Rosenberg, Dipl.-Designerin FH, Illustratorin

Malen in Acryl oder Öl
mit Pinsel, Spachtel und Messer
Wochenendworkshop
für Anfänger und Fortgeschrittene
Die Technik des Malens mit dem Spachtel oder dem Messer ist eine Verfahrensweise, die Ende des 19. Jahrhunderts vor allem durch den Realisten Gustave Courbet in die Kunst eingebracht wurde. Die Technik verlangt etwas Geschicklichkeit und Geduld, ist aber ansonsten gut zu erlernen. Voraussetzung ist, dass sich der Malschüler an eine spezielle Technik des Bildaufbaus hält, die im Workshop grundlegend vermittelt wird. Das Ergebnis sind Flächen, die wie emailliert erscheinen.
Kursablauf: theoretisches Basiswissen und Auswahl der Motive – Anlegen von Vorzeichnung und Grundierung – Motivseparierung – Malen mit Pinsel und Erlernen der Spachtel- und Messertechnik.
Die Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung.
J21575 80,– €
1 Wochenende
Sa, 24.1.2015, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 25.1.2015, 10:00 – 18:00 Uhr
Doris Happel

Farbempfinden
Pastell-Aquarell-Malerei
Anfänger und Fortgeschrittene
Das Malen ermöglicht vielfältige Ausdrucksformen von der skizzenhaften Darstellung bis hin zu intensiv ausgearbeiteten Bildern hoher Farbbrillanz. Einfache Farbübungen, Techniken, Arbeiten nach Bildvorlagen bis hin zu Stillleben mit verschiedenen Themen.
Eigene Fähigkeiten und Vorstellungen werden kontinuierlich weiterentwickelt.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste. Sonstige vorhandene Utensilien für die Malerei bitte mitbringen.
H21385 45,00 Ustd. 135,– €
15 Nachmittage, ab 5.9.2014
Mo, 15:30 – 17:45 Uhr
Christine Kaiser

Aquarellmalerei
Anfänger und Fortgeschrittene
Eine der ältesten Maltechniken – das Aquarell ermöglicht von zart, fliessend über lebendig bis kraftvoll leuchtend ein unmittelbares Farberlebnis. Grundlagen wie der Umgang mit den Materialien und den Gestaltungsmethoden von der Farbenlehre bis hin zur Komposition werden anhand einfacher Beispiele erprobt. Durch spontanes Arbeiten an verschiedenen Themen wird der Zugang zu den vielseitigen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei angestrebt. Ziel ist es, gegenständliche Vorgaben zu vereinfachen und malerisch zu interpretieren, um schrittweise zu einer individuell entwickelten Bildsprache zu gelangen.
Wir setzen Farbe als emotionales Element ein und suchen anhand von Porträt, Landschaft, Stillleben etc. nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten, die wir gemeinsam besprechen. Entdecken Sie die eigene Kreativität und lassen Sie sich durch Gleichgesinnte motivieren.
Anfänger erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste. Sonstige vorhandene Utensilien für die Malerei bitte mitbringen.
H21341 26,67 Ustd. 90,– €
10 Abende, ab 18.9.2014
Do, 17:30 – 19:30 Uhr
Christine Kaiser

H21340 32,00 Ustd. 105,– €
8 Vormittage, ab 15.9.2014
Mo, 9:00 – 12:00 Uhr, 14-täglich!
Christine Kaiser

Aquarellmalerei
Anfänger und Fortgeschrittene
Das Aquarell wurde jahrhundertelang von Malern als Entwurfs- und Skizzentechnik genutzt – erst im späten 18. Jahrhundert gewann dieses Genre Eigenständigkeit. Die Transparenz der Aquarell-Technik ermöglicht es in hohem Maße, Licht und Leichtigkeit darzustellen.
Sowohl in der Prima-Malerei als auch bei der Lasur-Technik »malt« das Weiß des Untergrundes mit. Wir lernen, den Farbauftrag zu steuern – das empfindliche Gleichgewicht von Wassermenge und Farbpigmenten zu beherrschen – das Mischverhalten der Farben zueinander gezielt einzusetzen – dies alles ist Voraussetzung für gelungene Werke.
Grundlagen von Farblehre und Komposition werden vermittelt. Gemalt wird nach eigenen Skizzen, Stillleben und Bildvorlagen.
Materialliste und Besprechung in der ersten Unterrichtseinheit. Bitte bringen Sie evtl. vorhandene Malutensilien und Skizzenpapier mit.
H21360 24,00 Ustd. 86,– €
8 Vormittage, ab 30.10.2014
Do, 9:30 – 11:45 Uhr
Isanna von Perbandt

Aquarellmalerei
Wochenendkurs
Anfänger und Fortgeschrittene
Allgemeine Einführung in die Technik der Aquarellmalerei – Umgang mit den Materialien Farbe, Papier, Pinsel – Erläuterung von Kompositions- und Farbenlehre anhand einfacher Beispiele. Malen nach der Natur und nach Bildvorlagen (unterschiedliche Landschaften, Stillleben und Figuren). Besprechung von Arbeitsergebnissen.
Ziel ist es, die vorgegebenen Motive zu vereinfachen und malerisch umzusetzen, um schrittweise zur eigenen freien Malerei zu gelangen.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste!
Eine Stunde Mittagspause nach Absprache.
H21380 61,– €
1 Wochenende
Sa, 22.11.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 23.11.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Helmut Lippert

Poesie der Farbe
Aquarellmalerei
für Fortgeschrittene
Sie möchten einen Neuanfang wagen oder schätzen die Motivation durch Gleichgesinnte. Wir setzen Farbe als emotionales Element ein und suchen anhand von Stillleben, Landschaften, etc. nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten.
Zum ersten Tag bitte Papier DIN A4, Bleistift, Pinsel, vorhandene Aquarellfarben, Aquarellpapier mitbringen.
H21320 45,00 Ustd. 135,– €
15 Vormittage, ab 17.9.2014
Mi, 9:15 – 11:30 Uhr
Christine Kaiser

Rund um Wiesbaden
Malen und Zeichnen unterwegs –
Sommerferienworkshop
Wir zeichnen und malen im Freien, vorzugsweise in Aquarell, Pastell etc. Dabei geht es um eine direkte Auseinandersetzung mit der Natur, idyllischen Orten und Landschaften rund um Wiesbaden. Bei »schlechtem« Wetter arbeiten wir in einem wettergeschützten Raum wie z. B. dem Kurhaus oder dem Bahnhof. Es steht uns auch ein Kunstraum in der Villa Schnitzler zur Verfügung, in dem Skizzen und Entwürfe weiter bearbeitet werden können.
Erstes Treffen in der Villa Schnitzler:
Mo, 28.7.2014, 9:00 Uhr
Material (Sitzgelegenheit, Wasser, Farben, Stifte, Papier, Unterlagen und ggf. Wanderstaffelei) bitte mitbringen.
G21206 20,00 Ustd. 72,– €
5 Vormittage, ab 28.7.2014
Mo – Fr, 9:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

Von der gegenständlichen bis zur abstrakten Malerei
in Aquarell und Acryl
Die Verbindung zwischen der Welt der Gegenstände und des abstrakten Denkens bereitet manch fortgeschrittenem Teilnehmer viele Probleme. Mit Hilfe konkreter Aufgaben werden wir gemeinsam den Weg von der Darstellung realer Gegenstände zur Erschaffung derer Symbole auf der Oberfläche des Papiers gehen. Vermittelt werden die technischen Möglichkeiten, dreidimensionale/plastische Wirkung im Bild zu erzielen. Voraussetzung für diesen Kurs: Grundkenntnisse im Zeichnen.
In der ersten Unterrichtsstunde findet eine ausführliche Materialbesprechung statt. Bereits vorhandene Malutensilien bitte mitbringen.
H21390 26,67 Ustd. 95,– €
10 Abende, ab 18.9.2014
Do, 19:45 – 21:45 Uhr
Nona Gabrielyan

Ölmalerei
Anfänger und Fortgeschrittene
Die Ölmalerei bietet die vielseitigsten Möglichkeiten zur Gestaltung: Prima-, Lasur- oder Spachteltechnik. Vorbereitung des Malgrundes, Techniken der Vorzeichnung. Aus theoretischen Erkenntnissen zur Malpraxis zu gelangen und umgekehrt ist das Ziel des Kurses. Von der Idee bis zum eigenständigen Ölbild. Erlernen eines soliden Bildbaus, Kontrast und Harmonie, Komposition und Raumwirkung, Mischen von Farbe, Pinsel- oder Spachtelführung, Malstile.
Benötigtes »Startset« wird in der ersten Unterrichtsstunde besprochen.
H21500 30,00 Ustd. 90,– €
10 Abende, ab 16.9.2014
Di, 19:30 – 21:45 Uhr
Doris Happel

A work of art that works in life: Olafur Eliassons Solarlampe Little Sun

Werden Sie Teil des globalen Little Sun-Projekts und investieren Sie in sicheres Licht und Energie für alle!

Little Sun

Ein praktisches sowie schönes Solarlicht für drinnen und draußen: Beim Camping, auf Grillfesten, am Strand und beim Wandern. Und Kinder lieben Little Sun!

Little Sun ist jedoch mehr als nur eine schöne Solarlampe. Mit dem Kauf einer Little Sun ermöglichen Sie den Aufbau regionaler Vertriebsstrukturen in Gebieten ohne Stromversorgung sowie den Verkauf zu angemessenen, vor Ort erschwinglichen Preisen.

Mehr Informationen + Onlinestore www.littlesun.com facebook.com/ilovelittlesun instagram: @littlesunenergy twitter: @LittleSun

Freude am Malen

Die Kopie als Einstieg in die klassische Ölmalerei

Wochenendkurs: Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Die Auseinandersetzung mit Bildwerken vergangener Meister sensibilisiert die eigene künstlerische Wahrnehmung, klärt Komposition und bildnerische Zusammenhänge und verhilft zum unmittelbaren Einstieg in die Welt der Farben. So entstehen oft erstaunliche Ergebnisse. Obwohl die meisten Kunstwerke Ölbilder sind, lässt sich der Einstieg auch über andere Techniken finden: z. B. mit Acryl und Deckfarben oder mit zeichnerischen Mitteln wie Bleistift und Kohle. Der Schwerpunkt des Kurses liegt jedoch auf dem Malen mit Ölfarben. Daneben sind weitere Kursschwerpunkte: Die Auswahl der Farben, Farbmischungen, die Komposition und der Bildaufbau. Am Vorbesprechungsabend werden gemeinsam drei bis fünf Kopierthemen ausgesucht. Bitte bringen Sie zum Besprechen auch ihr vorhandenes Malmaterial mit. Der erste Termin dient der Bildauswahl und Vorbesprechung.

H21530 75,– €
1 Wochenende
Fr, 10.10.2014, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa, 11.10.2014, 9:00 – 16:00 Uhr
So, 12.10.2014, 9:00 – 16:00 Uhr
Michael Schubert

Acrylmalerei

Einstieg und Perspektiven

Acrylfarben bieten eine Vielfalt an kreativen Einsatzmöglichkeiten. Da mit Wasser verdünnbar, tragen sie Anwendungsaspekte der Aquarell- und Temperamalerei in sich und können auch pastos oder gespachtelt eingesetzt werden. Ihr relativ unproblematischer Auftrag auf unterschiedlichen Materialien macht sie zusätzlich attraktiv. Gründliche Einführung in diese Maltechnik und ihre Anwendungsbereiche.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

H21560 36,00 Ustd. 115,– €
12 Nachmittage, ab 16.9.2014
Di, 14:00 – 16:15 Uhr
Gudo Knabjohann

Experimentelles Malen in Acryl

Mischtechniken – Collage
Wochenendworkshop

An diesem Wochenende liegt der Schwerpunkt auf experimentellen, kreativen Techniken der Malerei – auf Papier und/oder auf Leinwand. Zusatzmaterialien wie Ölkreiden, Strukturpaste, Faserpapiere und Materialien wie Schnur, Jute und Sand kommen zum Einsatz. Die Bildthemen sind vorwiegend abstrakter Natur, wir gehen in einen Dialog mit dem entstehenden Bild und malen vorwiegend assoziativ, d. h. wir schauen, was passiert. Auch erfahren wir eine Menge über Komposition; »wie kommt Spannung ins Bild« soll eines der Kernthemen sein.

H21567 62,– €
1 Wochenende
Sa, 4.10.2014, 9:30 – 15:30 Uhr
So, 5.10.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Claudia Stöber, Kommunikationsdesignerin

H21568 62,– €
1 Wochenende
Sa, 15.11.2014, 9:30 – 15:30 Uhr
So, 16.11.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Claudia Stöber, Kommunikationsdesignerin

Acrylmalerei

Wochenendseminar
»Ich bin kreativ!«

Haben Sie Lust, ein paar Techniken dieser vielseitigen Malerei auf zwei Leinwänden 50 × 60 cm auszuprobieren?
Farbe, Pinsel und Leinwände werden Ihnen zum Preis von 28,– € »handgerecht« serviert (direkt bei Kursbeginn an die Kursleiterin zu zahlen). Bitte bringen Sie gute Laune und eine Tube »Geduld« mit. Ich freue mich auf Sie. Die Mittagspause ist geplant von ca. 12:30 bis 13:30 Uhr.
Bitte mitbringen: Bleistift und Schere, alte Lappen oder Haushaltspapier, Verpflegung (»Mittagessen«). Für Kaffee und Tee sorgt die Kursleiterin.

H21570 68,– €
1 Wochenende
Sa, 29.11.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 30.11.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Erika Fiedler

Acrylmalerei am Samstag

»Ich bin kreativ!« (55+)

Haben Sie Lust, ein paar Techniken dieser vielseitigen Malerei auf Leinwand auszuprobieren?
Farbe, Pinsel und 2 Leinwände werden Ihnen zum Preis von 24,– € »handgerecht« serviert (Material bitte bei der Kursleiterin bezahlen). Bitte bringen Sie gute Laune und eine Tube »Geduld« mit. Ich freue mich auf Sie. Mitbringen müssen Sie nur einen Imbiss für Ihre Mittagspause (ca. 12:30 – 13:30 Uhr) und ein paar alte Lappen. Für Tee und Kaffee sorgt die Kursleiterin.

H21572 39,– €
1 Tag, ab 1.11.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Erika Fiedler

Kreativ mit Acryl

Workshop in den Sommerferien für Erwachsene

Anfänger und Fortgeschrittene stoßen oft an Grenzen, – sich überhaupt an ein Bild heranzutrauen und den eigenen Ansprüchen zu genügen. In diesem Workshop können Sie sich Freiheit und Zeit zum Experimentieren geben, gewohnte Wege verlassen, neue Herangehensweisen und Techniken ausprobieren, sich auf das Wesentliche konzentrieren und Sinn für die Fläche entwickeln. Die Dozentin gibt Ihnen individuelle Unterstützung in Auswahl und Zusammenstellung der Farben, Anordnung von Farbflächen, Übergang zwischen den Flächen, Entstehung der Form aus der Fläche, Farb- und Formkontrast, Gesamteindruck und Details und Verwendung der Acrylfarben und Pinseltechnik.
Bitte mitbringen: Grundfarben (Acryl) + weiß + schwarz, verschiedene Leinwandformate, unterschiedliche Pinselstärken

H21571 20,00 Ustd. 85,– €
5 Tage, ab 28.7.2014
Mo – Fr, 10:00 – 13:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

Kreativ mit Acryl

Workshop in den Weihnachtsferien für Erwachsene

J21571 20,00 Ustd. 85,– €
5 Tage, ab 5.1.2015
Mo – Fr, 10:00 – 13:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

Acryl & Co.

In diesem Kurs mache ich Sie mit »Acryl(farben) & Co.« bekannt: Zunächst lernen wir die Verarbeitung der Acrylfarbe auf Papier und Leinwand kennen und als »Co.« stelle ich Ihnen verschiedene Techniken und Hilfsmaterialien vor, darunter auch diejenigen, die mit Acryl nicht so bekannt oder üblich sind. Auch wenn Sie »Acryl und Co.« schon zu kennen meinen, finden Sie bei uns sicher ein paar neue Impulse und Anregungen, die Sie mit Ihren eigenen Ideen verbinden können. Machen Sie mit!
Materialbesprechung in der ersten Unterrichtsstunde.

H21550 30,00 Ustd. 112,– €
9 Vormittage, ab 5.11.2014
Mi, 9:30 – 12:00 Uhr
Erika Fiedler

Malen und Zeichnen im Museum Wiesbaden

Anfänger und Fortgeschrittene

Treffpunkt: freitags im Atelier
Lassen Sie sich von den aktuellen Ausstellungen für die eigene praktische Arbeit inspirieren!
Zu Beginn werden uns die Kunstwissenschaftler Nicole Pogandtke oder Daniel Altzweig in einer Führung mit Gelegenheit zur Diskussion Themen und Positionen der Künstler erläutern. Danach arbeiten wir an einem Motiv von der kleinen, detaillierten Papierzeichnung bis hin zum größeren, expressiven oder abstrakten Leinwandbild mit Acrylfarbe. Wir werden Farb-, Kompositions- und Wahrnehmungsübungen durchführen und mit unterschiedlichen Materialien und ungewöhnlichen Techniken experimentieren. Die Förderung der individuellen Farb- und Formenvielfalt steht dabei im Mittelpunkt. Die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt für die Sonderausstellungen und die Führung. Benötigte Materialien besprechen wir in der ersten Stunde.

H21001 85,– €
Freitag, 14:00-16:45 Uhr, 24 Ustd.
8 Nachmittage, ab 26. September 2014 (auch in den Herbstferien; am 17.10. findet kein Unterricht statt)
Erika Herbst-Schmitt

Kultur und Kreativität
Malen und Zeichnen

Malen am Vormittag
Anfänger und Fortgeschrittene
Ihre Freude am Malen soll in diesem Kurs durch gestalterisches Grundwissen ergänzt werden. Landschaft, Figur, Stilleben (nach Bildvorlagen) können ebenso Thema sein wie Abstraktionen und Experimente. Die Technik kann frei gewählt werden (Acryl, Öl, Aquarell, Gouache oder Pastell), wobei auch Mischtechniken möglich sind. Anfänger werden behutsam mit der gewünschten Technik vertraut gemacht. Das jeweils benötigte Material wird zu Beginn des Kurses vorgestellt. Die Korrektur erfolgt individuell im Einzelgespräch. Bei einem Museumsbesuch erfahren Sie, wie es die Meister gemacht haben.
Nach Absprache wird ein zusätzlicher Nachmittagstermin (Museumsfahrt oder alternativ Film zur Kunst) stattfinden.
H21625 48,00 Ustd. 162,– €
12 Vormittage, ab 19.9.2014
Fr, 10:00 – 13:00 Uhr
Doris Happel

Kalligraphie und Schriftkunst
Wochenend-Workshop
Anfänger und Fortgeschrittene
Die Beschäftigung mit Kalligraphie, ästhetischer Schriftgestaltung und Schreibkunst ist eine meditative Besinnung auf unsere ureigensten kreativen Fähigkeiten. In unserem Workshop erhalten Sie zunächst einen Überblick über die wichtigsten »Hand«-Schriften. Danach beginnen Sie mit dem Einüben der Alphabete. Durch Kombination mit künstlerischen Ausdrucksverfahren (z. B. Schmuckkalligraphie und Ornamentik) erschließen Sie sich in einem dritten Schritt eine Fülle praktischer Anwendungen und stellen eigene Schriftgestaltungen (z. B. Einladungskarten, Geschenkanhänger, kalligraphische Bilder) her. Ziel des Workshops ist es, Schreiben als erlebnisreichen, kreativen Prozess zu erfahren.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.
H21627 75,– €
1 Wochenende
Sa, 20.9.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 21.9.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
Doris Happel

H21628 75,– €
1 Wochenende
Sa, 13.12.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 14.12.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
Doris Happel

Mal-Zeit
oder wie sich mit Hilfe von Farben, Stiften, Pinsel und Papier im Handumdrehen kleine Meisterwerke in Serie zaubern lassen
Die Serie als effektive Methode der kreativen Bildfindung hilft auf spielerische Art und Weise, Malblockaden zu durchbrechen, locker und spontan zu werden. Keine Angst, hier kann man nichts falsch machen, denn es gibt keine »Fehler«, sondern nur »Zwischenzustände«. Temporäre Malstaus oder -blockaden an einem Werk werden durch die Zuwendung zu einem anderen Werk elegant umschifft. Durch das Loslassen schaffen wir Raum und Abstand, um uns später dem Bild mit neuem Blick wieder zuzuwenden.
Material: Eigene Aquarell- und/oder Acrylfarben, Ölkreiden, Bleistifte in B, Kuli, Fineliner oder was sonst noch Spuren auf Papier hinterlässt mitbringen. DIN A5-Block mit einfachem, glattem Zeichenpapier ab 200g/qm aufwärts. Der Block sollte am besten 50 Blätter enthalten. Außerdem einen Malerkittel oder ein altes Hemd als Malkleidung. Es wird auch Papier von der Kursleiterin gegen eine Gebühr gestellt.
H21635 35,– €
1 Tag, 1.11.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Nicole Groß-Weberstedt

Jetzt mal ich!
Eine kreative Atempause im Alltag
Mit Acrylfarben, Pastellkreiden und Pigmenten verleihen wir auf gespachtelten Malgründen inneren Bildern, persönlichen Themen und Symbolen Ausdruck. Wir arbeiten auf dünnen Hartfaserholzplatten in unterschiedlichen Formaten, gerade so wie sie zu unseren Themen passen. Die Kursteilnehmer brauchen keine besonderen Vorkenntnisse in malerischen Techniken, da die Kursleiterin durch spielerische und sanfte Übungen an die Arbeiten heranführt.
Die Malgründe, Spachtelmasse, Pigmente, Pinsel, Werkzeuge und sonstiges Zubehör bringt die Kursleiterin mit. Für die Malgründe fällt eine Extragebühr je nach Größe an.

Wer hat, bitte eigene Acrylfarben, Pastellkreiden, Pinsel und Pastellfixativ mitbringen, sowie einen Malerkittel oder ein altes Hemd als Malkleidung.
H21636 83,– €
5 Vormittage, ab 12.9.2014
Fr, 10:00 – 13:00 Uhr
Nicole Groß-Weberstedt

Malen in Acryl oder Öl
mit Pinsel, Spachtel und Messer
Wochenendworkshop
J21575 80,– €
1 Wochenende
Sa, 24.1.2015, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 25.1.2015, 10:00 – 18:00 Uhr
Doris Happel
Nähere Informationen Seite 35

Mappenkurs
für Kunst- und Designstudium
Beratung, Konzept und Übungen für eine individuelle Mappe
Dieser Workshop richtet sich an Studienbewerber im gestalterischen Bereich, z. B. Kunst und Design.
Sie arbeiten an einer Mappe, wollen eine Aufnahmeprüfung bestehen, sind begabt, haben aber keine Ahnung, auf was es ankommt, können die eigenen Arbeiten nicht einschätzen…?
Dieser Kurs bietet eine Orientierung. Wir besprechen bereits vorhandene Arbeiten der Teilnehmer, geben individuelle Tipps. An Beispielen erfolgreicher Mappen wird das Niveau verdeutlicht, welches in Begabtenprüfungen gefordert wird. Allerdings entsteht hier keine Einheitsmappe, sondern wir sprechen über die Entwicklung eines individuellen Mappenkonzepts; dazu lernen wir kreative Denktechniken kennen. Informationen und Tipps zu Mappen und Prüfungen werden ergänzt durch praktische Übungen in verschiedenen Darstellungstechniken (z. B. Zeichnen, Farbe etc.).
Bitte mitbringen: Bereits vorhandene Arbeiten, viel Skizzenpapier DIN A3/A2, Bleistifte 2B und 7B.
H21642 95,– €
1 Wochenende
Fr, 10.10.2014, 20:00 – 22:00 Uhr
Sa, 11.10.2014, 10:00 – 18:30 Uhr
So, 12.10.2014, 10:00 – 18:30 Uhr
Axel Himburg

Durch Malen zum Selbst
Inneren Bildern eine Form geben
Kreativitätstraining
Bitte beachten Sie: Unsere Angebote zu den Schwerpunkten Psychologie und Lebenshilfe dienen ausschließlich der Information. Sie sollen und können kein Ersatz für eine persönliche Beratung oder psychotherapeutische Behandlung sein. Für die Teilnahme wird eine normale psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt.
Kreativitätstraining ist eine Methode, innere Potentiale durch künstlerischen Ausdruck sichtbar zu machen. Frei und ohne Bewertung mit musischen und bildhaften Anleitungen beschäftigen wir uns mit inneren Bildern, die wir ausdrücken wollen. Dafür braucht es keine künstlerische Vorbildung, sondern wir nutzen ganz spielerisch einfache Materialien wie Farben, Ton und Collagenmaterial und erschaffen damit ganz individuelle Bildwelten. Inspiration und Anleitung können z. B. Musikstücke und Fotos sein. Im Mittelpunkt steht die Freude, mit Hilfe von Imagination und Farbe ein Stück von sich selbst sichtbar zu machen.
Materialien wie Papier, Gouachefarben, Ölkreiden, verschiedenes Zeichenmaterial, Material für Collagen, Stoffe, Kleber, Naturmaterialien, Ton usw. werden gestellt.
Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 5,– €, die direkt an die Kursleiterin zu entrichten sind.
Bitte ein Sitzkissen und bei Bedarf einen kleinen Pausensnack mitbringen.
H21643 25,– €
1 Vormittag, 6.12.2014
Sa, 11:00 – 14:00 Uhr
Esther Scholz-Zerres, Kunst-Therapeutin und Dipl.Kommuni.Designerin

Baumpfade
Kreatives Gestalten in der Natur (LandArt)
H80130 4,67 Ustd. 25,– €
1 Vormittag, 18.10.2014
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux
Nähere Informationen auf Seite 132

Ausdrucksvolle Unikate erstellen

Grafisches Arbeiten mit »Schabkarton«

Schabkarton ist ein speziell für die Schabtechnik gestrichener und bedruckter Karton.
Die Zeichnung wird mit einem Messer oder Cutter aus der schwarzen Oberfläche herausgeschabt, wodurch die weiße, darunterliegende Kreidefläche sichtbar wird. Damit können Sie ähnlich kontrastreiche Ergebnisse wie im Holz- oder Linolschnitt erzielen. Das Material gestattet sowohl filigranes und detailreiches, als auch flächiges Arbeiten.
Die Teilnehmer werden am Ende ein Unikat in den Händen halten. Das Endergebnis ist nicht wie bei Drucktechniken spiegelverkehrt, wodurch sich problemlos Schrift integrieren lässt. So können wir z. B. Karten (Glückwunsch- oder Osterkarten) mit handschriftlichen Grüßen anfertigen.
Von Porträt über Landschaft bis hin zum klassischen Stillleben ist alles möglich. Wer Vorlagen und Skizzen hat, kann diese gerne mitbringen.
Für diese Technik benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Falls vorhanden, bringen Sie bitte Cutter, weiche Graphitstifte und Radierwerkzeug mit. Spezielle Schabwerkzeuge können bei der Kursleiterin ausgeliehen werden, Schabkarton wird nach Verbrauch berechnet.
Die Kosten sind verbrauchsabhängig und werden direkt an die Kursleiterin gezahlt (c.a. 10,– €).

H21645 42,– €
1 Wochenende
Fr, 10.10.2014, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa, 11.10.2014, 10:00 – 15:00 Uhr
Valeska Klatt, Diplom-Grafikerin, Illustratorin

Malen auf Glas

Künstlerischer Handdruck von der Glasplatte (Monotypie)

Bei der Monotypie kann man direkt mit der Druckfarbe auf eine Glas- oder Acrylplatte zeichnen bzw. malen. Anschließend wird die Zeichnung per Handabrieb, einem Löffel oder ähnlichem auf das Papier übertragen. Alternativ kann man das Papier auf eine gleichmäßig eingefärbte Druckplatte legen und dann mit einem Bleistift auf der Rückseite des Papiers zeichnen, sodass die Druckfarbe an diesen Stellen auf das Papier übertragen wird. Dabei ergeben sich zufällige Effekte, die diese Technik so reizvoll machen.
Diese Vorgehensweise nennt man auch »Durchdrückzeichnung«.
Die Monotypie erlaubt viel Experimentieren, so können auch Schablonen beim Druck eingesetzt werden. Es ist möglich, in mehreren Durchgängen mit unterschiedlichen Farben zu drucken oder den Druck im Anschluss zu kolorieren. Bei diesem Verfahren können nur wenige Abzüge der gleichen Zeichnung gemacht werden, bei der Durchdrückzeichnung sogar nur Unikate.
Wer bereits Skizzen hat, kann diese gerne zum Kurs mitbringen. Materialien werden verbrauchsabhängig berechnet und werden direkt an die Kursleiterin gezahlt (ca. 10,– €).

H21646 42,– €
1 Wochenende
Fr, 14.11.2014, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa, 22.11.2014, 10:00 – 15:00 Uhr
Valeska Klatt, Diplom-Grafikerin, Illustratorin

Jour fixe zur Kunst und Kunstgeschichte

Arbeitsgemeinschaft zur Kunsttheorie und Begutachtung ihrer Werke

Kenntnisse der bildnerischen Mittel erwerben, der künstlerischen Methodik nachspüren, wissen wollen, »wie es gemacht wird«: Im Jour-Fixe studieren Sie Motive und Sujets bedeutender Künstlerpersönlichkeiten ebenso wie zeitgenössische Positionen und lernen auf diese Weise die Grundlagen der Kunst und Kunstgeschichte kennen.
Zudem haben Jour-Fixe-Teilnehmende Gelegenheit, auch eigene Werke zu präsentieren und einer Beurteilung zu unterziehen. Der Kurs eignet sich aber nicht nur für Malschüler und Künstler, die ihren Kenntnisstand erweitern möchten, sondern auch für allgemein Kunst- und Kulturinteressierte. Die aktuellen Termine und Themen entnehmen Sie bitte dem Sonderprospekt, den Sie in der Geschäftsstelle der vhs oder der Villa Schnitzler erhalten. Weitere Termine:
17.1./7.2./7.3./6.6./4.7./7.11.2015

J21629 20,00 Ustd. 160,– €
6 Vormittage, ab 17.1.2015
Sa, 10:00 – 12:30 Uhr
Doris Happel

J21630 20,00 Ustd. 160,– €
6 Nachmittage, ab 17.1.2015
Sa, 13:15 – 15:45 Uhr
Doris Happel

Künstlerisches Gestalten

Mosaik-Workshop

»Scherben bringen Glück!«
Anfänger und Fortgeschrittene

Kleingruppe
In diesem Kreativworkshop erlernen Sie die Technik des Mosaizierens und stellen gleichzeitig ein kleines, persönliches Kunstwerk her. Nach einer Einführung in die verschiedenen Techniken und Materialien machen wir erste Übungen mit der Mosaikzange. Als Objektträger benutzen Sie Spiegel mit breitem Rahmen und Holzplatten.
Auch fortgeschrittene Teilnehmer können sich an diesem Wochenende neuen Herausforderungen stellen! Ich berate Sie gerne im Vorfeld!
Werkzeuge und Materialien (Fliesen, Nuggets, Objektträger), die Sie brauchen, werden zur Verfügung gestellt. Eigene Ideen sind herzlich willkommen! Wir erstellen die Objekte in der direkten Legemethode. Jeder Teilnehmer ist am Ende des Kurses in der Lage, zu Hause allein mit diesem vielfältigen Hobby fortzufahren. Freuen Sie sich auf ein schönes, kreatives und faszinierendes Wochenende.
Es fallen zusätzliche Materialkosten von ca. 20,– € an.

H22060 85,– €
26.9.2014, 19:30 – 21:30 Uhr;
27.9.2014, 10:00 – 18:00 Uhr;
28.9.2014, 10:00 – 14:00 Uhr;
1.10.2014, 18:00 – 20:00 Uhr
Sabine Stamm
www.bruckwerk.de

Bogenschießen

für Frauen

H86810 11,33 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 12.9.2014, 19:30 – 21:30 Uhr
Sa, 13.9.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Cordelia Rüb-Bombardier
Nähere Informationen auf Seite 160

Faszination »Intuitives Bogenschießen«

mit Wolfgang Heitz

H86840 12,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Sa, 12.7.2014, 13:30 – 18:00 Uhr
So, 13.7.2014, 10:00 – 16:00 Uhr

H86850 12,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Sa, 20.9.2014, 13:30 – 18:00 Uhr
So, 21.9.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Nähere Informationen auf Seite 160

Bogenbauseminar

Wochenendworkshop

In diesem zweitägigen Kurs haben die Teilnehmer die Möglichkeit, einen gebrauchsfähigen Bogen herzustellen. Als Vorbild dienen uns mittelalterliche Bogen sowie Wikinger-, Englische- oder Flachbögen. Moderne Komposit- und Osagerohlinge stehen auch zur Verfügung. Zwei Pfeile ergänzen die Ausrüstung. Neben fachkundiger Anleitung hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, einen Bogen herzustellen, der auf ihn persönlich zugeschnitten ist. Teilnahme für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.
Die Materialkosten in Höhe von 100,– € sind an den Dozenten zu zahlen.
Für Komposit oder Osage orange Rohlinge kommen noch 45,– € dazu. Für sein leibliches Wohl sorgt jeder selbst.

H22064 79,– €
1 Wochenende
Sa, 18.10.2014, 9:00 – 18:00 Uhr
So, 19.10.2014, 9:00 – 18:00 Uhr
Michel Bombardier

Messerbauseminar Workshop

In dem Kurs stellen wir ein Jagd- oder Freizeitmesser her, welches jeder selbst unter Anleitung gestalten kann. Zur Verfügung stehen Messerklingen, vorwiegend aus Schweden oder Norwegen. Die Klingen sind unterschiedlich in Form und Größe und stehen frei zur Auswahl. Der Preis für die Klingen liegt zwischen 12,– und 50,– € und werden direkt an den Kursleiter bezahlt. Sie können aber auch eigene Klingen mitbringen (z.B. Damastklingen), die Sie sich im Internet aussuchen und bestellen können. Es werden keine Klingen geschmiedet!
Außerdem stehen für die Griffe viele Harthölzer zur Verfügung sowie Horn, Geweih, Messing und Knochen. Die Materialkosten betragen 40,– € ohne Klingen. Leder, Werkzeuge, Schleifpapier und Polierpasten werden gestellt.
www.bombix.de

H22066 59,– €
1 Tag, 1.11.2014
Sa, 9:00 – 18:00 Uhr
Michel Bombardier

Didgeridoo

Musik und Malerei:
Ein Bau-, Mal- und Spielseminar mit Entspannung

Erlernt wird die Herstellung und das Spiel auf diesem ältesten Blasinstrument der Welt. Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens, zur Begleitung von Tanz, Gesang und bei Heilungsritualen verwandt, wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt. Die heilende Wirkung des Didgeridoospiels (z. B. wird es auch bei asthmatischen Erkrankungen und Schlafapnoe eingesetzt) beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht wird. In diesem Seminar lernen Sie, Ihr eigenes Instrument zu bauen, in der traditionellen Punkt-in-Punkt-Malerei (Dot-Painting) zu bemalen und es zu spielen in Verbindung mit der richtigen Atmung und Entspannung.
Bitte bringen Sie eine Decke mit.
Materialkosten für Didgeridoo und Versiegelung je nach Ausführung ab 65,– € .

H22065 68,– €
1 Tag, 12.10.2014
So, 9:30 – 19:00 Uhr
Ulrich Soppa

Die »Nanas« der Niki de Saint Phalle

oder: Kunst und Frauenpower

Kunst und Frauenpower vereinen sich in der schillernden Künstlerin Niki de Saint Phalle sehr eindrucksvoll. Wir werden uns mit dem Leben und den Werken der Künstlerin auseinandersetzen. Die Teilnehmer erfahren einiges über die farbenfrohe Künstlerin, ihr Leben, ihren künstlerischen Werdegang, persönliche Ansichten und ihre Freundschaft zu anderen Künstlern, insbesondere zu Jean Tinguely. Fotos und Bücher werden uns inspirieren und jeder Teilnehmer baut seine eigene individuelle »Nana« (ca. 40 cm hoch). Fröhliche ausdrucksvolle Farben werden das Grundgerüst aus Draht und Pappmaché vollenden. Es werden keine besonderen handwerklichen Fähigkeiten vorausgesetzt.
Materialien werden zur Verfügung gestellt, die Materialkosten von ca. € 20,– (je nach Gewicht) zahlen Sie bitte an den Dozenten. Bitte Kiste o.ä. zum Transport der Figur mitbringen.

H22067 68,– €
16.11.2014, 11:00 – 18:00 Uhr;
23.11.2014, 11:00 – 16:00 Uhr
Gerd Wolf, Bildhauer

Goldschmieden

Anfänger

Mit den Händen etwas herstellen. An diesem Tag ist es möglich, die Grundtechniken des Goldschmiedens kennen zu lernen und anzuwenden. Sie lernen biegen, sägen, feilen und löten. Am Ende entsteht ein Schmuckstück aus Silber und eventuell Edelsteinen. Bitte Arbeitskleidung mitbringen. Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und nach Verbrauch berechnet.

H22083 49,– €
1 Nachmittag, ab 21.11.2014
Fr, 15:00 – 21:00 Uhr
Susanne Geiger

Ihre Kollektion als Weihnachtsgeschenk

Schmuckgestaltung mit edlen Steinen

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Kreieren Sie fürs Weihnachtsfest Halsketten, Armbänder, Ohrschmuck sowie Charms und USB-Stick-ID-Anhänger einfach selbst! Preisbewusst oder anspruchsvoll – auf jeden Fall für Edelsteinliebhaber/innen: über 120 edle Steine wie Lapislazuli, Rosenquarz und unbekanntere wie z. B. Mookait, Disthen, Prasem sowie preiswerte Echtperlen, Zwischenteile 925 Silber und Silber plated (versilbert) und etwas Modeschmuck werden Ihnen zu Kursbeginn vorgestellt. Die Teilnehmer/innen können auch eigene alte Ketten mitbringen, die neu aufgefädelt bzw. mit neuen Perlen kombiniert werden. Dazu arbeiten wir mit allergenfreiem Edelstahldraht und Silberquetschperlen nach einer speziellen Methode, mit der es leicht und rasch gelingt – ohne kratzende Drahtenden – die schönsten Schmuckstücke zu zaubern. Eine große Auswahl passender Modelle steht Ihnen zum Nacharbeiten zur Verfügung. Werkzeuge werden bereitgestellt.
Es entstehen Materialkosten je nach Verbrauch und Steinauswahl, z. B. für einen Anhänger ab 4,– €, ein Paar Ohranhänger 925 Silber ab ca. 8,– €, Halsketten je nach Auswahl zwischen
ca. 15,– € und 80,– €.
Der Kurs eignet sich auch gut für Anfänger/innen!
Zuzüglich Materialkosten je nach Verbrauch und Steinauswahl.

H22084 55,– €
1 Wochenende
Fr, 7.11.2014, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 8.11.2014, 11:00 – 16:00 Uhr
Elinka Sturm, Schmuckdesignerin und Geografin

Silberschmiedekurs

In Wachs modelliert – in Silber/Gold gegossen

Die Technik des Wachsmodells stellt eine reizvolle Methode dar, ein Schmuckstück in Silber oder Gold zu fertigen. Durch die unterschiedliche Beschaffenheit des Wachses – weiches Wachs, Wachsplatte, Hartwachsprofile oder Wachsstäbe können interessante Modelle auch mit Oberflächenstruktur entstehen. Ebenso besteht die Möglichkeit, Naturmaterialien wie Eichelhütchen, Borke etc. und auch gehärtete Spitze zu gießen.
Am ersten Kurstag werden Modelle für Ringe, Ohrringe oder Kettenanhänger in Wachs erstellt, die auf Wunsch in Silber oder Gold gegossen werden. Am zweiten Kurstag werden die Schmuckstücke fertig bearbeitet. Werkzeug wird gestellt.

H22085 49,– €
2 Abende, ab 14.11.2014
Fr, 18:00 – 22:00 Uhr
Elvira Reetz

Anzeige

Silberschmiedekurs

Außergewöhnliche Ringe

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht ein besonderer Ring. Er besteht aus verschiedenen Silberdrähten und schmalen Blechstreifen, die vor dem Zusammenfügen mit einer Oberflächenstruktur versehen werden. Jeder Ring wird ein wunderschönes Unikat, da die Silberstreifen verschlungen und individuell gestaltet werden. Auch durch das Einfügen von Messing und Kupfer entsteht eine eigene Note. Zusätzlich kann der Ring veredelt werden, indem die Teilnehmer Steine oder Perlen einsetzen. Auf diesem Wege können auch Kettenanhänger oder Ohrringe gestaltet werden.
Das Handwerkszeug wird gestellt. Die Materialkosten je nach Verbrauch (ca. 30,- bis 60,– €) kommen hinzu.

H22086 39,– €
1 Tag, 27.9.2014
Sa, 11:00 – 17:00 Uhr
Elvira Reetz

Silberschmuck

mal anders mit SilberClay

Der Kreativität freien Lauf lassen und Schmuckstücke von Hand wie mit gewöhnlichem Ton formen, das erlaubt die Silber Clay-Modelliermasse. Mit Silber Clay kann man schnell unikatartige Schmuckstücke anfertigen, ohne lang feilen oder polieren zu müssen. Die geschmeidige Silberknetmasse lässt sich so einfach wie Ton verarbeiten. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9% Silber (Feinsilber). Sie können in Ihre Schmuckstücke sogar geeignete Steine, verschiedene Glassorten, Sterlingsilber einarbeiten. Dieser Kurs ist hervorragend für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.
Das Material ist vorhanden und wird je nach Verbrauch abgerechnet. Ein kleines Schmuckstück kostet etwa 30,– €. Die Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug beträgt 5,– €. Zum ersten Termin bitte Papier, Bleistift und Schere mitbringen.

H22089 45,– €
1 Tag, 12.10.2014
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Cilmara de Oliveira,
Diplom-Schmuckdesignerin

Buchbinden

Wochenendseminar für bisherige Teilnehmer und Einsteiger
Vermittelt wird ein Einstieg in das handwerkliche Buchbinden mit kleiner Materialkunde. Sie lernen verschiedene Heft- und Bindetechniken, das Herstellen von Bucheinbänden in verschiedenen Materialien wie Papier, Gewebe bis einfache Ledereinbände. Dazu gehören auch selbstgestaltete Buntpapiere bei Bedarf, das Fertigen von Sonderarbeiten wie Mappen, Kästchen, Kassetten und Fotoalben, das Reparieren von alten Büchern unter fachmännischer Anleitung.
Bitte eigene Buchbindewerkzeuge (Schere, Pinsel, Falzbein, Bleistift, Klebstoffbehälter usw.) mitbringen und die zu bindenden Bücher bzw. zu fertigenden Objekte. Falls nicht vorhanden, können die Werkzeuge und Materialien gegen Gebühr über den Kursleiter erworben werden.
Bitte melden Sie sich mindestens 14 Tage vor Kursbeginn beim Kursleiter unter E-Mail: info@buchbindereihassdenteufel.de oder Tel. (0 61 31) 47 26 51 wegen des Liefertermins.
Das Werkstattgeld von 16,– € und ggf. weitere Materialkosten nach Verbrauch bitte an den Kursleiter entrichten.

H22110 73,– €
1 Wochenende
Sa, 20.9.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 21.9.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel,
Buchbinder-Meister

H22111 73,– €
1 Wochenende
Sa, 18.10.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 19.10.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel,
Buchbinder-Meister

H22112 73,– €
1 Wochenende
Sa, 8.11.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 9.11.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel,
Buchbinder-Meister

H22113 73,– €
1 Wochenende
Sa, 6.12.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 7.12.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel,
Buchbinder-Meister

Origami -Workshop

für Erwachsene
Lichtzauber

Die Nächte werden länger. Draußen wird es ungemütlich. Dann ist es Zeit, sich es zu Hause gemütlich zu machen. Mit Origami lassen sich verschiedene Teelichthalter zaubern. Sie sind auch als selbstgebasteltes Geschenk für die kalte Jahreszeit bestens geeignet. Das warme Licht schimmert durch das gefaltete Papier hindurch und bildet einen besonderen Blickfang, der fast eine magische Stimmung verbreitet.
In dem Kurs wird normales Papier verwendet. Daher dürfen die Teelichter nachher nur mit LED-Birnchen bestückt werden.
Das Material wird von der Kursleiterin gestellt, beträgt 4,– € und wird direkt an sie bezahlt.
Bitte Schere und Kleber mitbringen.

H22195 23,– €
1 Nachmittag, 29.11.2014
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Shizuko Onodera

Origami

Die japanische Kunst des Papierfaltens
Für Erwachsene

Origami ist die traditionelle Kunst des Papierfaltens in Japan. Ein Stück Papier wird nur durch Falten in verschiedene Formen und Gestalten verwandelt. Origami kann man für Grußkarten, Dekorationen und Geschenke zu diversen Anlässen (Weihnachten, Ostern…) für Verpackungen usw. vielfältig verwenden. Außerdem fördert es die Fingerfertigkeit und auch die Konzentrationsfähigkeit. Es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade: von einfach bis sehr kompliziert. Sie können Stück für Stück Ihre Fähigkeiten und Ihr Repertoire erweitern. Das Programm ist jahreszeitlich abgestimmt und abwechslungsreich.
Das Papier wird von der Kursleiterin gestellt, beträgt 4,– € und wird direkt an sie bezahlt.
Bitte Schere und Kleber mitbringen.

H22196 25,– €
1 Nachmittag, 27.9.2014
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Shizuko Onodera

Ikebana

Die Kunst des Blumensteckens nach der Sogetsu-Schule

Anfänger und Fortgeschrittene
Ikebana hat in Japan eine über 1300 Jahre alte Tradition und hat auch in Deutschland viele Liebhaber gefunden. Ikebana bedeutet die uralte Kunst der Japaner, Blüten, Zweige und Blätter in den verschiedensten Gefäßen nach bestimmten Regeln anzuordnen.
Zu der Kursgebühr kommen Materialkosten hinzu (Blumen-Igel, Blumenschere etc.) sowie Blumengeld ca. 6,– € je Unterrichtstag.

H22160 30,00 Ustd. 89,– €
15 Vormittage, ab 4.9.2014
Do, 9:30 – 11:00 Uhr
Heidemarie Shockley

H22170 30,00 Ustd. 89,– €
15 Abende, ab 4.9.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Heidemarie Shockley

H22180 30,00 Ustd. 89,– €
15 Abende, ab 4.9.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Heidemarie Shockley

Die Termine im Herbst und Winter:
4. – 18.9., 30.10. – 18.12.2014
und 15.1.2015

Stricken ist in!

Workshop für Anfänger

Haben Sie auch noch unverbrauchte Wollknäuel oder in Schaufenstern Handarbeitsstücke bestaunt? Ja, Stricken ist wieder in. In geselliger Runde bei Tee oder Kaffee werden wir dieses Hobby gemeinsam erlernen. Als Anfänger lernen Sie den Anschlag, rechte und linke Maschen. Aber auch in Runden stricken ist dann kein Problem mehr. Einfache Strickstücke wie ein Schal oder Loop, Spiralsocken sowie einen einfachen Pullover mit rechten und linken Maschen kann man erlernen. Garn, Stricknadeln sowie Anleitungsheft bitte mitbringen.

H22210 24,00 Ustd. 75,– €
8 Nachmittage, ab 24.9.2014
Mi, 16:30 – 18:45 Uhr
Heike Roider

H22211 8,00 Ustd. 49,– €
1 Tag, 1.11.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heike Roider

Kultur und Kreativität
Künstlerisches Gestalten

Plastisches Arbeiten mit Filz
In diesem Kurs werden zwei Grundtechniken des 3-dimensionalen Filzens vorgestellt und in zarte Gefäße, kleine Skulpturen oder dekorative Objekte, wie Schoten und Schalen umgesetzt. Der Kurs soll auch als Experimentierfeld verstanden werden, in dem zufälligen und ungeplanten Ergebnissen Raum gegeben wird. Er ist für Filzeinsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Wolle kann gerne mitgebracht werden, wird aber auch gegen eine Kostenbeteiligung von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: zwei größere Handtücher.
Pauschale für Arbeitsmaterialien (Folie, Seife…) € 3,– bitte direkt an die Kursleiterin zahlen sowie Materialkosten – je nach Wollverbrauch – ca. € 10,–.
H22220 59,– €
1 Tag, 22.11.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Andrea Noeske-Porada

Mützen selbstgemacht
Häkeln für Anfänger und Wiedereinsteiger/innen
An einem Samstag fertigen wir unter Anleitung eine Häkelmütze an. Dabei beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Maschentypen, mit Farbwechsel, dem Auf- und Abnehmen und dem Arbeiten in Runden, lernen Randabschlüsse und das Anfertigen von Bommeln und Quasten kennen. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Mütze anschließend mit einer selbstgefertigten Applikation zu versehen. Die Kursleiterin bietet drei unterschiedliche Mützendesigns unter Angabe der Wollempfehlung und der Häkelnadelgröße an. Auf Wunsch kann auch gerne eine Mütze im eigenen Design oder ein Stirnband gefertigt werden. Die Wollstärke sollte nicht unter Nadelgröße 6 liegen.
Bitte mitbringen:
Wolle für eine Mütze laut Angabe oder eigenem Ermessen und passende Häkelnadel, eine Stopfnadel zum Verwahren der Fäden oder Besticken, Schere, evtl. Stoff für eine Applikation, Getränk und Mittagsimbiss.
H22222 29,– €
18.10.2014, 11:00 – 15:00 Uhr
Nicole Groß-Weberstedt

Verfilzt und zugenäht!
Wie aus Gestricktem oder Gehäkeltem ein Filzstück wird
Hübsche Accessoires oder praktische Alltagsbegleiter wie Hausschuhe, Taschen, Smartphone- oder Tablethüllen werden nach dem Stricken oder Häkeln ganz einfach in der Waschmaschine gefilzt.
Für Fortgeschrittene und Anfänger mit guten Grundkenntnissen im Stricken und / oder Häkeln.
Bitte mitbringen: Filzwolle für das zu fertigende Projekt oder ein bereits angefangenes Strick- oder Häkelteil aus Filzwolle, Strick- oder Häkelnadeln in passender Stärke, Ideen oder Anleitungen sofern vorhanden. Die Kursleiterin bringt ebenfalls Anleitungen für Filzprojekte mit, so dass wir auch gemeinsam Ideen erarbeiten können.
H22223 59,– €
7.11.2014, 18:00 – 19:30 Uhr;
8.11.2014, 11:00 – 15:00 Uhr;
14.11.2014, 18:00 – 19:30 Uhr
Nicole Groß-Weberstedt

Filz-Workshop
Anfänger und Fortgeschrittene
An diesem Kurstag können Sie hochfeine Merinowolle mit oder ohne Seide zu einem dünnen, kuscheligen Filz verarbeiten. Dabei entstehen edle, einzigartige Gitterschals, Nunofilzschals, Stulpen oder Stirnbänder. Die Kursleiterin stellt unterschiedliche Modelle vor. Je nach Kenntnisstand können verschiedene Ideen verwirklicht werden, deshalb ist dieser Filzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Kosten für Wolle und Seide sind je nach Verbrauch direkt im Kurs zu zahlen (ca. 10,– bis 25,– €),
Pauschale für Arbeitsmaterialien (Folie und Seife 4,– €)
Bitte drei größere Handtücher mitbringen
H22224 8,00 Ustd. 59,– €
1 Tag, 11.10.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Margot Roth

Upgecycelt – Umgestaltet!
Alte T-Shirts, neues Garn
Aus alten T-Shirts, egal ob löchrig, mit Flecken oder verzogen, entstehen neue Kunstwerke für den Alltagsgebrauch. »Upcycling« meint, ungenutzte Dinge aufwerten zu neuem Höherwertigen. Mit einer speziellen Schneidetechnik lernen Sie, aus alten T-Shirts T-Shirt-Garn herzustellen. Mit diesem stabilen Garn sind Ihrer Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Wir wollen Aufbewahrungskörbe häkeln, Schmuck gestalten, Teppiche oder Schalen weben. Wir wollen uns in der Gruppe mit unseren Ideen gegenseitig bereichern. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Sie werden in Ihren Projekten individuell betreut.
Für das Upcycling werden alte T-Shirts aller Farben, Formen und Größen benötigt, außerdem eine Stoffschere und eine Häkelnadel ca. Stärke 10. Diese Werkzeuge können Sie auch zum Selbstkostenpreis bei der Kursleiterin erwerben. Keine alten T-Shirts zur Hand? Etwas Material wird vorhanden sein.
Schere und Häkelnadel Nr.10
H22240 12,00 Ustd. 63,– €
3 Abende, ab 30.9.2014
Di, 18:45 – 21:45 Uhr
Nina Labode

Korbflechten
Freies Arbeiten mit Weide
Vorwiegend mit ungeschälter Weide erarbeiten wir – auf der Grundlage leicht erlernbarer Flechttechniken – freie Raumkörper. Im MIttelpunkt steht das Spiel mit Formgebung und Variationen von Flechttechniken. Ihre individuelle Prägung geben wir diesen Raumkörpern durch die unterschiedliche Stärke der Weidenrute, manchmal durch die Verbindung verschiedener Weidensorten oder die Kombination mit anderen Materialien.
Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht, es kostet ca. 20,– € pro Teilnehmer und wird direkt an sie gezahlt. Bei schönem Wetter arbeiten wir im Freien.
Falls vorhanden, bitte Gartenschere und Schürze mitbringen
H22401 16,00 Ustd. 73,– €
4 Tage, ab 25.8.2014
Mo-Do, 10:00 – 13:00 Uhr
Henny Riedl

Steinbildhauerei
Grund- und Einführungskurs
Erstellen einer Steinskulptur – Material- und Motivauswahl – Werkzeugkenntnisse und Handhabung – Konstruktives Arbeiten. Es wird im Freien gearbeitet! Grundwerkzeug wird seitens der vhs zur Verfügung gestellt. Die Kosten für das Steinmaterial tragen die Teilnehmer/innen.
H23010 48,00 Ustd. 149,– €
Schloß Freudenberg
12 Nachmittage, ab 12.9.2014
Fr, 16:00 – 19:00 Uhr
Andreas Schmitz

Steinbildhauerei
Sommerkurs
Anfänger und Fortgeschrittene
Nach eigenen Skizzen, Entwürfen oder Tonmodellen wird nach Anleitung eines erfahrenen Steinbildhauers im Freien gearbeitet. Es besteht die Möglichkeit, Reliefs oder Vollplastiken zu erarbeiten bzw. abstrakt oder gegenständlich zu arbeiten.
Das Grundwerkzeug wird von der vhs gestellt. Die Materialkosten für einen mittelgroßen Stein betragen ca. 20,– €; es können auch eigene Steine mitgebracht werden.
Während der Mittagszeit von 13:00 bis 14:00 Uhr darf nicht gearbeitet werden! Die Kosten für das Steinmaterial tragen die Teilnehmer/innen.
H23040 33,33 Ustd. 115,– €
Schloss Freudenberg
5 Tage, ab 21.7.2014
Mo-Fr, 10:00 – 16:00 Uhr
Andreas Schmitz

Keramisches Gestalten
Anfänger und Fortgeschrittene (Kleingruppe mit max. 8 TN)
Gestalten mit Ton im freien Aufbau: alle Techniken der Gefäßkeramik, Reliefs, Plastiken, Figurenkeramik. Einführung in alle Dekortechniken: Polieren, Engobemalerei, Glasieren, Unterglasurmalerei, Aufglasurmalerei, Wachsausspartechniken. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene im keramischen Handwerk geeignet.
Es entstehen Material- und Brennkosten je nach Verbrauch.
H23088 24,00 Ustd. 84,– €
Keramikwerkstatt Casselmann
8 Nachmittage, ab 8.10.2014
Mi, 16:45 – 19:00 Uhr
Manuela Casselmann

H23089 24,00 Ustd. 84,– €
Keramikwerkstatt Casselmann
8 Abende, ab 8.10.2014
Mi, 19:15 – 21:30 Uhr
Manuela Casselmann

Gefäß- und Figurenkeramik

Wochenendseminar
(Kleingruppe mit max. 8 TN)
Gegenstand des Kurses ist die Erarbeitung von Gefäßen und/oder Figuren aus Ton im freien Aufbau. Sie können Gartenkeramik, Gebrauchskeramik und/oder dekorative Keramiken herstellen. Es soll eine Übersicht über mögliche Arbeits- und Dekorationstechniken gewonnen werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene im keramischen Handwerk geeignet. Es entstehen Material- und Brennkosten je nach Verbrauch.
Lehrbuch: Figurenkeramik u. a. (im Kurs erhältlich).
H23091 65,– €
Keramikwerkstatt Casselmann
1 Wochenende
Sa, 11.10.2014, 15:00 – 19:00 Uhr
So, 12.10.2014, 15:00 – 19:00 Uhr
Manuela Casselmann

Figürliches Gestalten in Ton

Bildhauerisches Gestalten
Schwerpunkte: Geometrische Grundformen/Menschliche Figur/ Figuration/Hohlformen. Gespür für Proportionen entwickeln, durch spielerischen Umgang mit Ton bewusstes Sehen schulen. Technische Hilfen und komplizierte Techniken werden erläutert und erlernt. Ziel ist die Sicherheit im Umgang mit Ton, um sich auch an schwierigere Formen zu wagen.
Die Teilnehmer/innen tragen die entstehenden Materialkosten von ca. 10,– bis 20,– € je nach Verbrauch.
H23100 24,00 Ustd. 84,– €
8 Abende, ab 30.10.2014
Do, 19:15 – 21:30 Uhr
Isanna von Perbandt

Musik

Wir freuen uns, die international bekannte Sängerin Claudia Carbo wieder für diese Veranstaltung gewonnen zu haben. Die Latin-Jazz-Diva mit peruanischen Wurzeln singt das komplette Spektrum des Jazz der Vierziger Jahre. Ihre Improvisationskunst, ihre wandlungsfähige Stimme und ihre Authentizität machen sie seit Jahren zur gefragten Künstlerin führender Jazzclubs. Begleitet wird sie vom Gitarristen Felix Heydemann. Er studierte in Amsterdam, Köln und in New York bei Pat Martino, Randy Johnston und John Abercrombie und ist Bandleader diverser Jazzformationen. Mit Claudia Carbo absolviert er seit Jahren zahlreiche Konzerte im In- und Ausland.
Mit einer »Stimme, die unter die Haut geht« (Berliner Zeitung), entführt Claudia Carbo Sie in eine musikalische Welt- und Zeitreise. »Mit Latino-Charme und einer schwungvollen Performance sind ihre Konzerte stets geprägt von musikalischer Leidenschaft und sinnlicher Ausstrahlung«„ schwärmt die Stuttgarter Zeitung.

Claudia Carbo in concert

Christmas-Jazz & New Orleans mit festlichem 3-Gänge-Buffet aus der Cajun-Küche
Kultur & Kulinarik
Eine schöne Gelegenheit, seine liebsten Freunde noch einmal vor Jahresende um sich zu vereinen: Bei Kerzenschein, Weihnachtspunsch und edlem Wein, einem festlichen 3-Gänge-Buffet mit Spezialitäten aus der Cajun-Küche wie Gumbo-Huhn oder Jambalaya mit stimmungsvollem Latin- und Christmas-Jazz und Songs aus der Swing-Ära wird der diesjährige Christmas-Jazz-Abend zum unvergesslichen Gesamterlebnis!
Preis inkl. Speisen, Weihnachtspunsch, Wein und Getränken.
H24010 39,– €
1 Abend, 12.12.2014
Fr, 19:00 – 22:00 Uhr

Die Musikbibliothek in der neuen Mauritius-Mediathek stellt sich vor

Waren Sie schon in der Mauritius-Mediathek und haben die Musikbibliothek besucht?
In ca 1½ Stunden führen wir Sie durch unsere Räumlichkeiten. Sie erhalten Einblick in den Bestand sowie Recherche-Tipps an unserem Katalog, dem OPAC. Außerdem entdecken Sie die Neuerungen in der Musikbibliothek: E-Pianos und E-Gitarren zum Ausprobieren, Klang erleben im Sonic chair, unsere neue Verbuchungstechnik – wir freuen uns auf Sie!
Eintritt frei. Anmeldung bei der vhs erbeten. Treffpunkt ist in der Mauritius-Mediathek, Musikbibliothek, Hochstättenstraße 6 – 10
H24031
Musikbibliothek,
Hochstättenstraße 6 – 10
1 Abend, 18.8.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr

H24032
Musikbibliothek,
Hochstättenstraße 6 – 10
1 Abend, 15.9.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr

H24033
Musikbibliothek,
Hochstättenstraße 6 – 10
1 Abend, 20.10.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr

H24034
Musikbibliothek,
Hochstättenstraße 6 – 10
1 Abend, 17.11.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr

H24035
Musikbibliothek,
Hochstättenstraße 6 – 10
1 Abend, 15.12.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr

Jour musical

Jacques Offenbach

(1819 – 1880)
Vortrag von Juri Friedrich M.A.
»Jour musical«, eine Veranstaltungsreihe von Prima la Musica, dem Förderverein der Musikbibliothek Wiesbaden, in Kooperation mit der Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Ort: Musikbibliothek in der Mauritius-Mediathek.
Bitte zahlen Sie an der Abendkasse der Musikbibliothek. Eintritt 5,– €
H24036V
Musikbibliothek,
Hochstättenstraße 6 – 10
1 Abend, 17.9.2014
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr

Song-Studio

Alle Teilnehmer der bisherigen Song-Studio-Kurse bestätigen es: Es ist ein großartiges Erlebnis im Chor zu singen, gemeinsam Stücke zu erarbeiten und eigene Vorschläge zum Programm des Chores einzubringen. Machen Sie mit, die Stimme als einziges Instrument, das man immer mit sich herumträgt, zu schulen und dabei zu erleben, wie sehr Musik in ihrer ursprünglichsten Form ausgeführt – dem Singen – die Stimmung beeinflusst. Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen zu erfahren, wie man mit Spaß und ohne Anstrengung singen kann. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich, da alle Stücke melodisch und rhythmisch vorgestellt und für jeden nachvollziehbar, gemeinsam »ersungen« werden. Späteinsteiger können auch nach Kursbeginn noch teilnehmen.
H24110 26,67 Ustd. 95,– €
10 Abende, ab 11.9.2014
Do, 19:15 – 21:15 Uhr
Raphaela Weil

Stimmbildung und Singen

Wochenendseminar für Einsteiger
Dieser Kurs ist gedacht für alle, die gerne singen, zu Hause oder im Chor und mehr über das »Wie« erfahren möchten. Wir trainieren anhand von Atem-, Sprech- und Gesangsübungen die entsprechenden körperlichen Funktionen beim Singen. Anschließend setzen wir das Geübte beim Singen von einfachen Kanons und leichter Sololiteratur um. Begrenzte Teilnehmerzahl.
H24139 67,– €
1 Wochenende, ab 19.9.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Manuela Söhn,
Diplom-Gesangspädagogin

Kultur und Kreativität
Musik

Die Farben meiner Stimme
Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger
Wochenendseminar
Kennen Sie die Möglichkeiten Ihrer Stimme? Wie sie wirken kann im sprachlichen und sängerischen Umfeld? Wie verändere ich Farbe, Klang und Wirkung dieses genialen Kommunikationsmittels? Stimme schafft Vertrauen, sie setzt sich durch, sie weckt Emotionen! Wichtigste Voraussetzung: Freude am Singen, an der Musik und eine Portion Mut, sich auf Neues, Fremdes und sein Gegenüber ein zu lassen! Außerdem wäre es schön, wenn Sie eigene Literatur, Noten oder Lieder mitbringen, die wir dann gemeinsam »verbessern« können.
H24140 67,– €
1 Wochenende, ab 5.12.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Manuela Söhn, Diplom-Gesangspädagogin

Für mich soll's rote Rosen regnen
Chansons singen
Wochenendseminar
»Für mich soll's rote Rosen regnen«, wollen wir das nicht alle? – Das deutsche Chanson ist zeitweise in Vergessenheit geraten, und wir wollen gemeinsam diese schönen und unterhaltsamen Texte wieder aufleben lassen. Lassen Sie uns die musikalische Reise gemeinsam mit mir in einer netten Runde mit Stimme, Wortwitz und einfachen choreographischen Einlagen antreten! Hildegard Knef, Marlene Dietrich, Ernst Reuter, Georg Kreisler und viele mehr, jeder hat die Möglichkeit sich in den unterschiedlichsten Texten zu verlieren – von traurig und melancholisch, über fröhlich und heiter, bis hin zum Kaputtlachen.
Besitzen sie ein wenig Noten- und Singerfahrung, dann trauen Sie sich! Humor, Witz und ein wenig Augen-zwinkern sollten Sie mitbringen. Alles andere lassen Sie einfach auf sich zukommen.
H24151 51,– €
1 Wochenende, ab 22.11.2014
Sa, 14:00 – 20:00 Uhr
Annette Kuhn-Greiner

Blockflöte
für Erwachsene
Wiedereinsteiger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit keinen sowie geringen Vorkenntnissen, insbesondere Eltern oder Erzieher, die ihre Kenntnisse verbessern möchten bzw. erwerben wollen, um ihr Wissen in der Praxis weiter geben zu können. Ziel ist es, Noten und Griffe auf der Sopranblockflöte zu erwerben und kleine Lieder spielen zu können, aber auch eine pädagogische Anleitung für die eigene »Lehrpraxis« zu bekommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Musiziert wird auf Blockflöten mit »barocker Griffweise«. Wer kein eigenes Instrument besitzt, wartet bitte mit dem Kauf einer Blockflöte bis zur ersten Unterrichtsstunde. Begrenzte Teilnehmerzahl.
Lehrbuch: »Blockflöten ABC« Band 1 von Hans Bodenmann Edition Melodie Verlag, ISBN 978-3-309-005780. Nicht in der Kursgebühr enthalten, bitte zur ersten Stunde mitbringen.
H24200 16,00 Ustd. 114,– €
12 Nachmittage, ab 11.9.2014
Do, 17:45 – 18:45 Uhr
Daniela Sarra, exam. Quer- und Blockflötenpädagogin

Querflöte
Wiedereinsteiger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene
Dieser Kurs richtet sich an Querflötenanfänger oder Querflötenspieler mit geringen Vorkenntnissen, die Spaß am gemeinsamen Musizieren haben. Wir lernen Noten, leichte Melodien, den richtigen Ansatz sowie die ersten Griffe. Notenkenntnisse sind nicht Vorbedingung. Das tägliche Üben ist jedoch unabdingbar; zu Beginn sollte eine Zeit von 10 bis 15 Minuten zum Üben eingeplant werden. Teilnehmer ohne Instrument warten bitte mit dem Kauf einer Querflöte bis zur Beratung in der ersten Unterrichtsstunde. Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene. Begrenzte Teilnehmerzahl.
Lehrbuch: »Lern Querflöte spielen« Band 1, Ricordi Verlag Sy.2485, nicht in der Kursgebühr enthalten.
H24201 16,00 Ustd. 114,– €
12 Nachmittage, ab 11.9.2014
Do, 16:45 – 17:45 Uhr
Daniela Sarra, exam. Quer- und Blockflötenpädagogin

Gitarre 1
Gitarre für absolute Anfänger. Es gibt nur eine Voraussetzung: Spaß am gemeinsamen Musizieren. Wir beginnen am Sa., den 20.9. von 11:00 bis13:00 Uhr mit einer Doppelstunde, um in die Geheimnisse der Notenschrift und des Notenlernens einzutauchen. Mit praktischen Beispielen wird die gitarrentypische Schreibweise im Violinenschlüssel erklärt, Notelocations.
Für den Anfang spielen wir mit Gitarren, die mit Nylonsaiten bezogen sind (klassisches Modell). Keine Western- bzw. Stahlsaitengitarren mitbringen. Im weiteren Verlauf spielen wir leichte Melodien, erste Akkorde, erwerben erste harmonische Grundkenntnisse für die Songbegleitung und beginnen mit einem einfachen Blues.
Zur erfolgreichen Teilnahme ist es unbedingt erforderlich täglich mind. 30 Min. zu üben!
Begrenzte Teilnehmerzahl
Bitte Bleistift, Radiergummi, Notenpapier bzw. Notenheft, das Lehrbuch, Gitarre und Gitarrenstütze oder -fußbank mitbringen. Benutzt wird das Lehrbuch (bitte zur ersten Stunde mitbringen): »Gitarre spielen – mein schönstes Hobby«, Rolf Tönnes Schott Edition ED 9475 ISMN-001-13209-1 (DVD Bestell-Nr. SMS 121). Nicht in der Kursgebühr enthalten. Mindestalter 16 Jahre.
H24301 20,00 Ustd. 125,– €
8 Nachmittage, ab 26.9.2014
(Beginn: 20.9., 11:00 – 13:00 Uhr)
Sa+Fr, 16:45 – 17:45 Uhr,
+ 1 Samstag + Workshop
(kein Unterricht am 17.10.2014)
Zoltan Magyar

Gitarre 2
Voraussetzung einer erfolgreichen Teilnahme sind die erworbenen Fähigkeiten des Kurses Gitarre 1. Wir spielen 2- bis 4-stimmige Akkordzerlegungen, Fingerpickings, Wechselanschlagtechniken, Barré-Akkorde und Popsongs.
Begrenzte Teilnehmerzahl!
(Kein Unterricht am 3.11.2014)
H24305 20,00 Ustd. 125,– €
10 Nachmittage, ab 15.9.2014
Mo, 17:15 – 18:15 Uhr, + Workshop
Zoltan Magyar

Gitarre 3
Voraussetzung einer erfolgreichen Teilnahme sind die erworbenen Fähigkeiten des Kurses Gitarre 1 und 2. Erweiterte Liedbegleitungen, Blues, Popsongs und Solostücke.
(Kein Unterricht am 17.10.2014)
H24310 20,00 Ustd. 120,– €
9 Nachmittage, ab 19.9.2014
Fr, 15:45 – 16:45 Uhr, + Workshop
Zoltan Magyar

Gitarre 4
Erweiterte Akkordbegleitungen, Anschlagstechnik, Popsongs, Blues und Solostücke.
(Kein Unterricht am 17.10.2014)
H24315 20,00 Ustd. 120,– €
9 Abende, ab 19.9.2014
Fr, 17:45 – 18:45 Uhr, + Workshop
Zoltan Magyar

Gitarre 5
Während des Kurses beenden wir das Lehrbuch Band 1 und beginnen mit Band 2: »Gitarre spielen – mein schönstes Hobby«, Rolf Tönnes, Schott Edition ED 9974, ISMN-M-001-14379-0
(kein Unterricht am 17.10.2014)
H24317 20,00 Ustd. 120,– €
9 Nachmittage, ab 19.9.2014
Fr, 14:45 – 15:45 Uhr, + Workshop
Zoltan Magyar

Gitarre
Fortgeschrittene
Voraussetzung sind gitarristische und musikalische Fähigkeiten wie: Notenkenntnisse, Fingerpicking, Note locations, Akkordaufbau, Scales. Teilnahme an diesem Kurs für Neueinsteiger bitte nach Rücksprache mit dem Dozenten: (0611) 30 97 68.
H24320 20,00 Ustd. 125,– €
10 Abende, ab 15.9.2014
Mo, 18:15 – 19:15 Uhr, +Workshop
(kein Unterricht am 3.11.2014)
Zoltan Magyar

– Der Gitarrenunterricht bei Zoltan Magyar findet montags an 10 Nachmittagen bzw. Abenden und freitags an 9 Nachmittagen bzw. Abenden und für alle Kurse gemeinsam am Sonntag, 14.12.2014, 14:00 – ca. 19:00 Uhr statt.

Playing The Beatles
Gitarren-Workshop
Dies ist ein Workshop für alle Gitarristen, die Spaß am gemeinsamen Spielen von Songs der legendären Fab Four haben. Was liegt näher als dies unter Anleitung eines gebürtigen Liverpooler Gitarristen und Songwriters zu tun? Dieser Workshop wird großteils in englischer Sprache gehalten.
H24322 39,– €
1 Tag, 18.10.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Colin Charles Frost

SONNTAGSKONZERTE

RÜDESHEIM AM RHEIN. SAISON 2014/2015

vhs
Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

Liebe Musikfreunde, verehrtes Publikum,

die Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V. als Veranstalter der Konzertreihe im Rathaus Rüdesheim am Rhein freut sich gemeinsam mit dem Förderkreis für die Sonntagskonzerte, Ihnen mitteilen zu können, dass wir die Erweiterung des Rüdesheimer Konzertangebotes auf jetzt fünf Konzerte auch in diesem Jahr fortführen werden. Drei der Konzertprogramme werden im Schloss Boosenburg, dem Sitz der Familie Jung, stattfinden. Die Öffnung des privaten Raums zum öffentlichen Kulturraum ist ebenso zu begrüßen wie die Belebung des öffentlichen Raums Rathaus Rüdesheim zum Klangraum und Konzertsaal. Dies trifft zusammen mit dem nicht nur finanziellen Engagement des Rotary-Clubs Wiesbaden-Rheingau, der sich wiederum hat in die Pflicht nehmen lassen und die jetzt fünf Konzerte für Schulen sponsern wird: „Bildung – Jetzt!"
Ein zentraler Punkt in diesem Konzertjahr wird die (Kammer-) Musik des 19. Jahrhunderts sein, mit den herausragenden Werken von Mozart, dessen Dissonanzen-Quartett uns zwingend zu Beethovens Streichquartett op. 132 führt, dem Rüdesheim so verbundenen Johannes Brahms mit seinem Klarinettentrio a-moll, Klaviertrio C-Dur, Violinsonate d-moll, Cellosonate e-moll, Variationen über ein Thema von Haydn für 2 Klaviere. Von Brahms brauchen wir keine Brücke zu Schumann und seinem Andante und Variationen für 2 Klaviere zu bauen. Das wunderbare Duo imPuls hat ein harmonisches Programm mit zahlreichen Querverweisen komponiert, Debussy und Ravel, blinzelt im Monsieur Croche von Sebastian Bartmann nicht auch Marcel Proust um die Ecke? Eine Rarität der besonderen Art ist die musikalische Wiederauferstehung der verlorenen Welt des jüdischen Schtetls. Wenige Interpreten sind ähnlich berufen dies zu realisieren wie Marat Dickermann und seine langjährige musikalische Partnerin Monica Gutman – hochvirtuose, fast gänzlich unbekannte Musik, die glutvolle Vollblutmusiker ihren damaligen Interpreten förmlich in die Hand schrieben. Ebenso wie Max Bruch und Nino Rota dies mit ihren Klarinettentrios taten, die das Konzertjahr eröffnen werden und in dem wir die Tradition fortführen, die Boosenburg jazzig zu swingen …
Seien Sie gespannt auf neue Facetten der Musik. Wir hoffen, eine gute Mischung aus Bekanntem und Unbekanntem gefunden zu haben und freuen uns über Ihr Interesse.

Volker Mosler
Bürgermeister

Eduard Jung
Vors. Förderkreis

Frieder Rothenberger
Vorsitzender vhs

Stephan Breith
künstlerische Leitung

12.10.2014 16 Uhr **Rathaus Rüdesheim am Rhein**
Fräulein von Mühlfeld – meine Primadonna

Max Bruch	Acht Stücke für Klarinette, Violoncello und Klavier op. 83 (1910)
Nino Rota	Trio per clarinetto, violoncello e pianoforte (1973)
Johannes Brahms	Trio für Pianoforte, Clarinette und Violoncell a-moll op. 114 (1891)
	Dörte Sehrer, Klarinette; Stephan Breith, Violoncello; Ulrich Murtfeld, Klavier

17.10.2014 Schulkonzert

23.11.2014 11 Uhr **Schloss Boosenburg** Rheinstraße 3
Die verlorene Welt des jüdischen Schtetls

Joseph Achron	Hebräische Melodie, Wiegenlied und Tanzimprovisation
Julius Engel	Zwei Stücke op. 20
Joachim Stutschewsky	Altchassidische Weise & Altertümlicher Tanz
Lazare Saminsky	Hebräische Rhapsodie
Alexander Weprik	Suite op. 7 & Kaddisch
	Marat Dickermann, Violine; Monica Gutman, Klavier

21.11.2014 Schulkonzert

22.2.2015 11 Uhr **Schloss Boosenburg** Rheinstraße 3
Duo imPuls – En blanc et noir

Johann Christian Bach	Sonate in G
Sebastian Bartmann	Monsieur Croche … auf der Suche nach dem verlorenen Klang (2012)
Johannes Brahms	Variationen über ein Thema von Joseph Haydn op. 56b (1873)
Claude Debussy	En blanc et noir (1915)
Robert Schumann	Andante und Variationen op. 46 (1843)
Maurice Ravel	La Valse (1906-1921)
	Duo imPuls: Barbara und Sebastian Bartmann

23.2.2015 Schulkonzert

22.3.2015 11 Uhr **Schloss Boosenburg** Rheinstraße 3
Brahms à trois meets Jazzclub Swingtett

Johannes Brahms	Sonate für Pianoforte und Violoncell e-moll op. 38 (1862-65)
Johannes Brahms	Sonate für Pianoforte und Violine d-moll op. 108 (1886)
Johannes Brahms	Trio für Pianoforte, Violine und Violoncell C-Dur op. 87 (1882)
Im dritten Teil:	Jazzclub Swingtett: Karl Heinz Schultz, Violine; Stephan Breith, Violoncello; Maria Sofianska, Klavier Jazzclub Swingtett

23.3.2015 Schulkonzert

12.4.2015 16 Uhr **Rathaus Rüdesheim am Rhein**
man hört vier vernünftige Leute sich unter einander unterhalten!
hört man vier vernünftige Leute sich unter einander unterhalten?

Wolfgang Amadé Mozart	Streichquartett C-Dur KV 465 (1785)
Ludwig van Beethoven	Streichquartett a-moll op. 132 (1824/25)
	Wiesbadener Solisten: Karl Heinz Schultz, Violine; Hermann Jussel, Violine; Sabine Lohwieser, Viola; Stephan Breith, Violoncello

19.2.2015 Schulkonzert

KONTAKT Petra Ulges . Markt 16 . 65385 Rüdesheim am Rhein . Telefon 06722 / 40851 . Fax 06722 / 40836

PREISE Abonnement/Einzelkarte: **Reihe 1 - 6** € 62 / € 15 . **Reihe 7 - 8** € 50 / € 12,50 . **Empore** € 37 / € 10 . **Schüler & Studenten** € 5
In der Boosenburg ist den dortigen Gegebenheiten entsprechend freie Platzwahl.

Veranstaltungsreihe der **vhs** Rheingau-Taunus e.V.
in Verbindung mit dem Förderkreis Rüdesheim-Konzerte e.V. und der Stadt Rüdesheim am Rhein

Aktuelle Informationen finden Sie unter www.vhs-rtk.de

Anzeige

Kultur und Kreativität
Musik, Fotografie und Video

Trommeln
für Anfänger/innen
Trommeln ist pure Lebensfreude, Temperament, Leidenschaftlichkeit und Dynamik – egal ob Rhythmen aus Afrika, der Karibik oder Brasilien gespielt werden. Sie bringen selbst den Faulsten dazu, sich zu bewegen und schaffen ohne große Worte ein Gemeinschaftsgefühl, das heute manchmal fehlt.
In dem Kurs werden wir traditionelle Rhythmen im Ensemble kennen lernen. Es werden die spezifischen Spieltechniken der afrikanischen Djembe, Congas, Bongos, Basstrommel und Kleinpercussion geübt und vertieft und Arrangements erarbeitet. Mit Hilfe der vorhandenen Instrumente können rhythmisch-motorische Abläufe eingeübt werden, die einmal Koordinationsprobleme lösen helfen, den Aggressionsabbau fördern und gleichzeitig den Zugang zur Musik erleichtern.
Vor dem Kauf eines neuen Instruments bitte unbedingt beraten lassen bzw. am ersten Kurstermin (es können auch verschiedene Instrumente ausprobiert werden): cfreitas_drums@gmx.de
oder (0 69) 37 10 87 10.
Bitte eigene Trommel/n mitbringen!
H24325 15,00 Ustd. 58,– €
15 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 18:45 – 19:30 Uhr
Cid de Freitas

Trommeln
mit Vorkenntnissen
Egal ob Rhythmen aus Afrika, der Karibik oder Brasilien gespielt werden, Sie erleben pure Lebensfreude, Temperament und Dynamik. Der Bewegungsdrang des Menschen kann in unserer hochtechnisierten Welt kaum noch ausgelebt werden. Die Folgen sind fremdes Gefühl zum eigenen Körper und schlechte Koordinierung der Bewegungsorgane.
In diesem Kurs werden wir traditionelle afrikanische, afro-brasilianische, afro-karibische Rhythmen im Ensemble spielen. Es werden die spezifischen Trommel-Spieltechniken auf Congas, Bongos, Djembe, Basstrommeln und Kleinpercussion geübt und vertieft.
Der Kurs beinhaltet schlagtechnische Übungen, Ensemblespiel, Timing sowie komplexere Rhythmen und Arrangements.
Bitte eigene Trommel/n mitbringen!
H24326 25,00 Ustd. 88,– €
15 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 19:45 – 21:00 Uhr
Cid de Freitas

Afro-Latin- & Brasil Beat-Workshop
für Einsteiger/innen und Geübte
Dichte Trommelrhythmen überschneiden sich und spielen miteinander, der Pulsschlag der Basstrommeln bildet das Fundament – jeder Rhythmus packt einen auf andere Weise – SAMBA! Wir wollen uns in diesem Workshop zu einer rhythmischen Entdeckungsreise aufmachen, um die Lebensfreude der Afro-Samba-Rhythmen aus Brasilien kennen zu lernen. Anfänger/innen werden einfache Rhythmen mit Congas, Bongos, Timbas, Tamborins, Ganzás, Ago-gos … im Ensemble näher gebracht. Geübte Trommler/innen können außerdem komplexere Rhythmen und Solo-Phrasen lernen. Basstrommeln, Kleinpercussion und Lachen werden uns begleiten und vor allen Dingen:
Wir werden Spaß beim gemeinsamen Grooven in der Gruppe haben!
Vor dem Kauf eines neuen Instruments bitte unbedingt beraten lassen (es können auch verschiedene Instrumente ausprobiert werden): cfreitas_drums@gmx.de
oder (0 69) 37 10 87 10
Bitte eigene Instrumente mitbringen.
H24330 35,– €
1 Tag, 4.10.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Cid de Freitas

Musikproduktion
Basiswissen kompakt
Das Tonstudio für den kreativen Musiker findet sich heute virtuell im Mac oder PC.
H56300 8,00 Ustd. 95,– €
vhs, Haus B
1 Samstag, 15.11.2014, 9:00 – 16:00 Uhr
Der Kurs beinhaltet eine einstündige Mittagspause
Dr. Matthias Sauer
Nähere Informationen siehe Seite 93

Audio-Bearbeitung
Grundlagen
Mit der Freeware »Audacity« findet sich ein digitaler Audio-Editor für Windows, Mac und Linux.
H56400 4,00 Ustd. 45,– €
1 Samstag, 13.12.2014, 13:00 – 16:15 Uhr
Dr. Matthias Sauer
Nähere Informationen siehe Seite 93

Fotografie und Video

Fotografie Gestaltung und Technik I
Einführungskurs
Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger mit Hobby-Absichten als auch an Teilnehmer, die sich auf ein gestalterisches Studium vorbereiten wollen, ebenso an Amateurfotografen mit Vorkenntnissen. Er gilt für analoge und digitale Fotografie gemeinsam. Besprochen werden hauptsächlich gestalterische Themen, Kompositionslehre, Farbe, Licht, Bildwirkung, Bildfehler und Motive. Am Beispiel einer einfachen Spiegelreflexkamera erfahren wir, wie eine Kamera funktioniert. Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Blitzaufnahme etc. sind am Ende keine Unbekannten mehr. Der Kurs eignet sich natürlich auch für »Digital-Fotografen«. Die technischen Besonderheiten der digitalen Fotografie werden in einem Extra-Kurs vermittelt (Grundlagen der digitalen Fotografie **H25050, H25060).**
Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen. Bitte mit dem eventuellen Kauf einer neuen Kamera bis zur Beratung im Kurs warten.
H25024 21,00 Ustd. 85,– €
9 Abende, ab 16.9.2014
Di, 20:00 – 21:45 Uhr
Axel Himburg

H25025 85,– €
1 Wochenende
Fr, 12.9.2014, 20:15 – 21:45 Uhr
Sa, 13.9.2014, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 14.9.2014, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

H25026 85,– €
1 Wochenende
Fr, 3.10.2014, 20:15 – 21:45 Uhr
Sa, 4.10.2014, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 5.10.2014, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

H25027 85,– €
1 Wochenende
Fr, 17.10.2014, 20:15 – 21:45 Uhr
Sa, 18.10.2014, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 19.10.2014, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

H25028 85,– €
1 Wochenende
Fr, 7.11.2014, 20:15 – 21:45 Uhr
Sa, 8.11.2014, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 9.11.2014, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

H25029 85,– €
1 Wochenende
Fr, 28.11.2014, 20:15 – 21:45 Uhr
Sa, 29.11.2014, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 30.11.2014, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

Fotografie Gestaltung und Technik II
Aufbaukurs, Exkursionen und Bildbesprechungen
Jetzt wird praktisch geübt; es gibt Exkursionen mit Bildbesprechungen. Vertiefung und Übung der im Einführungskurs erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten. Exkursionen, praktische Tipps und Hilfen beim Fotografieren. Termine für die Exkursionen werden endgültig am ersten Abend abgesprochen. Nach jeder Exkursion findet montags/dienstags/mittwochs ein Besprechungsabend statt.
3 Exkursionen; voraussichtliche Termine: Sa, 6.12. (vorm.), Sa, 13.12. (nachm.), Fr, 19.12. 2014 (abends), (jeweils 4 UStd.). Genaue Absprache am ersten Abend.
H25040 10,67 Ustd. 85,– €
4 Abende + 3 Exkursionen
Do, 4.12.2014, 18:00 – 20:00 Uhr
Do, 11.12.2014, 18:00 – 20:00 Uhr
Do, 18.12.2014, 17:00 – 19:00 Uhr
Sa, 20.12.2014, 14:00 – 16:00 Uhr
Axel Himburg

H25041 10,67 Ustd. 85,– €
4 Abende + 3 Exkursionen
Do, 4.12.2014, 20:00 – 22:00 Uhr
Do, 11.12.2014, 20:00 – 22:00 Uhr
Do, 18.12.2014, 19:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.12.2014, 16:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

H25042 10,67 Ustd. 85,– €
4 Abende + 3 Exkursionen
Fr, 5.12.2014, 20:00 – 22:00 Uhr
Fr, 12.12.2014, 20:00 – 22:00 Uhr
Do, 18.12.2014, 21:00 – 23:00 Uhr
Sa, 20.12.2014, 18:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

Grundlagen der digitalen Fotografie

Besonderheiten der Digitalfotografie

(digitale Ergänzung zu Foto 1)
Digitalkameras sind komplizierter, als man dachte. Mancher ist von den Bildern enttäuscht. Dieser Kurs bringt Klarheit, erklärt digitales Basiswissen und gibt Tipps im Umgang mit der Digitalfotografie oder hilft bei Kaufabsichten. Wie viel Megabyte für welche Fotogröße? Was ist sinnvoll an der Kamera? Warum klappt manches nicht? Auf was sollte ich achten? Was ist beim Speichern zu bedenken? Wann ist digital sinnvoll? Vor- und Nachteile digital/analog. Begriffe wie z. B. Weißabgleich, Pixel, rgb, cmyk, digitales Rauschen, bit, byte usw. werden erläutert.
Der Kurs kann nicht die Auseinandersetzung mit der Bedienungsanleitung oder das Gespräch mit dem Fotohandel ersetzen, aber erheblich erleichtern. Er ist die »digitale« Ergänzung zum Grundkurs Fotografie (Fotografie – Gestaltung und Technik I), in welchem die allgemeinen fotografischen Grundlagen für analoge und digitale Fotografie vermittelt werden.
Bitte nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

H25060 25,– €
1 Abend, 8.12.2014
Mo, 17:30 – 21:30 Uhr
Axel Himburg

Fotografie spezial

Aktfotografie

In kleinen Gruppen werden erste Erfahrungen gesammelt, den menschlichen Körper fotografisch, vor allem mit Hilfe von Komposition und Licht zu einem gelungenen Bild zu machen. Nach einem theoretischen Vorbereitungsabend steht die Arbeit mit einem Modell im Mittelpunkt und wird durch eine anschließende Bildbesprechung abgerundet.
Voraussetzung: Notwendig: Teilnahme an Fotografie – Gestaltung und Technik 1. Empfehlenswert: Teilnahme an Fotografie – Gestaltung und Technik 2.
Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

H25068 195,– €
Fr, 21.11.2014, 21:00 – 22:00 Uhr;
So, 23.11.2014, 10:00 – 20:00 Uhr;
Mo, 24.11.2014, 19:30 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

Fotografie spezial

Die Brücken am Fluss

Zwei Foto-Exkursionen

An diesem Wochenende sind wir zweimal fotografisch unterwegs: Samstag geht's nach Heidelberg, am Sonntag dann nach Frankfurt a.M. Dort jeweils entlang der Gewässer. Ähnlich wie bei den Exkursionen in den Kursen Fotografie II wird in Gruppen praktisch geübt, Motive zu entdecken und fotografisch umzusetzen. Der Kurs ist als Seminar vor Ort organisiert, d. h. um die An- und Abreise kümmert sich jeder selbst (Fahrgemeinschaften möglich). Es wird versucht, eine Ausstellung zu organisieren. Im Falle einer Ausstellung entstehen Materialkosten für Papierabzüge (vermutlich ca. 30 × 45 cm) und Passepartouts. Voraussetzung: Grundkurs Fotografie I (Fotografie II empfehlenswert).
Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

H25069 82,– €
Fr, 26.9.2014, 20:00 – 22:00 Uhr;
Sa, 27.9.2014, 15:00 – 21:00 Uhr;
So, 28.9.2014, 15:00 – 21:00 Uhr;
Mo, 29.9.2014, 17:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

Fotografie spezial

Motiv Mensch

Je nach Wetter werden drinnen oder draußen verschiedene Möglichkeiten ausprobiert, Menschen zu fotografieren. In kleinen Gruppen können an verschiedenen Plätzen Erfahrungen gesammelt werden, wie man die eigene Bildidee realisiert. Belichtungstechnik, Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht, Komposition, Styling, Schauspielerei vor der Kamera. In diesem Kurs lernen wir die Umsetzung eines Bildes von der ersten Idee bis zum fertigen Bild. Dabei inszenieren sich die Teilnehmer/innen in Gruppen gegenseitig; probieren aus, mit fotografischen Mitteln eine geplante Stimmung zu erzeugen, einen bestimmten Charakter fotografisch zu betonen. Voraussetzung: Grundkurs Fotografie I (Fotografie II empfehlenswert).
Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

H25071 85,– €
Fr, 14.11.2014, 20:00 – 21:00 Uhr;
Sa, 15.11.2014, 10:00 – 20:00 Uhr;
Mo, 17.11.2014, 17:00 – 19:30 Uhr
Axel Himburg

Atlantis
Natur- und Umweltfilme
update

ab September 2014 im Caligari unter anderem mit POPULATION BOOM von Werner Boote

WIESBADEN
Kulturamt und Umweltamt
CALIGARI

www.wiesbaden.de/caligari
Caligari FilmBühne, Marktplatz 9, Wiesbaden

Anzeige

Kultur und Kreativität

Fotografie und Video, Kultur im Miteinander

Fotografie spezial

Kreative Belichtung in der Dunkelheit

Malen mit Licht! Hier wird fotografisch experimentiert. In diesem Kurs wollen wir die Möglichkeiten ausreizen, mehr aus den Blitzgeräten der Kamera herauszuholen sowie mit Taschenlampen oder externen Blitzgeräten experimentieren. In kleinen Gruppen lernen wir originelle und kreative Möglichkeiten kennen, Gegenstände oder Menschen ungewöhnlich zu fotografieren, geheimnisvolle Stimmungen mit ungewöhnlicher Belichtungstechnik zu erreichen, z. B. Langzeitbelichtungen, Doppelbelichtungen, »Geisterbilder«, fotografische Doppelgänger.
Voraussetzung: Grundkurs Fotografie I (Fotografie II empfehlenswert).
Bitte nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

H25085 85,– €
Fr, 21.11.2014, 20:00 – 21:00 Uhr;
Sa, 22.11.2014, 10:00 – 20:00 Uhr;
Mo, 24.11.2014, 17:00 – 19:30 Uhr
Axel Himburg

Fotografie spezial

Studio-Fotografie

Der Kurs gibt eine erste Übersicht in Sachen Studiotechnik, erörtert auch kostengünstige Möglichkeiten für die eigenen vier Wände, und bietet die Möglichkeit, einmal selbst unterschiedliche Gerätschaften auszuprobieren. Vor- und Nachteile unterschiedlicher Beleuchtungstechnik, Tipps im Umgang mit den Geräten, und die Wirkung im Bild. Nach einer theoretischen Einführung steht das Ausprobieren im Mittelpunkt, eine abschließende Bildbesprechung rundet den Workshop ab.
Voraussetzungen:
– notwendig: Teilnahme an Fotografie – Gestaltung und Technik I
– empfehlenswert: Teilnahme an Fotografie – Gestaltung und Technik II.
Bitte nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

H25086 85,– €
Fr, 14.11.2014, 21:00 – 22:00 Uhr;
So, 16.11.2014, 10:00 – 20:00 Uhr;
Mo, 17.11.2014, 19:30 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

Fotobuchgestaltung

Fragen Sie sich auch nach jedem Urlaub, wohin mit den ganzen Digitalfotos? Oder haben Sie auch schon mal bei Freunden ein Fotobuch bewundert und sich gefragt, wie macht man das nur? Oder Sie möchten gerne etwas sicherer im Gestalten von Fotobüchern werden und erfahren, wie man aus den eigenen Fotos einen anspruchsvollen Bildband macht?
Dieser Kurs bietet Anfängern und Wiederholungstätern einen Leitfaden zur Gestaltung von Fotobüchern. Auch wenn beispielhaft verschiedene Softwares angesprochen und vorgestellt werden, dreht sich dieser Kurs in erster Linie um die Gestaltung. Wir zeigen Ihnen unter anderem, wie es funktioniert, wie man ein Fotobuch konzipiert und worauf es bei der Layoutgestaltung ankommt. Machen Sie das Beste aus Ihren Fotos, lassen Sie Ihre Freunde nach dem nächsten Urlaub sagen »Wow« statt »ganz hübsch«. Beispiele werden größtenteils anhand der Programme von myphotobook.de und Fotobuchexpress24.de erklärt.
Wer schon einmal ein Fotobuch gemacht hat, sollte es als Beispiel mitbringen.

J25190 9,00 Ustd. 37,– €
3 Abende, ab 22.1.2015
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Gaby Rotermund

Digital filmen

Mein Camcorder und ich
Einführungsnachmittag
»Videofilmen ist kinderleicht« verspricht die Werbung. Beim Auspacken zeigt sich aber, dass es gar nicht so einfach ist. Eine Vielzahl von Menüs, Knöpfen und Funktionen bieten Videokameras. Die Bedienungsanleitung, ein dickes Buch mit sieben Siegeln. Welche Funktionen brauchen Hobby-Filmer/innen wirklich und wo sind sie an der Kamera versteckt? Für Einsteiger/innen, die ihre Kamera besser kennen lernen wollen.
Bitte Videokamera, Gebrauchsanweisung und geladene Akkus mitbringen.

H25200 30,– €
1 Nachmittag, 26.9.2014
Fr, 15:00 – 18:45 Uhr
Harald Kuntze

Video

Vom gelungenen Dreh zum perfekten Schnitt

Wochenendseminar
Digitale Camcorder bieten brillante Bildqualität. Die technische Qualität alleine macht aber keinen guten Film. Wie komme ich zu gelungenen Aufnahmen und einem interessanten Film? Wie lang sollten einzelne Einstellungen sein, welche Perspektiven wähle ich, wie wirken Totale und Naheinstellungen, was ist mit dem Ton, wie bereite ich den Schnitt schon beim Drehen vor, welche Besonderheiten hat der Schnitt, was können Schnittprogramme? Fragen, die im Lauf des Kurses in Theorie und Dreh-Praxis behandelt werden. Auch der Schnitt am PC kommt am zweiten Tag nicht zu kurz. Einsteiger sollten den Kurs »Digital Filmen für Einsteiger« besuchen.
Camcorder und Bedienungsanleitungen am Samstag bitte mitbringen!

H25210 60,– €
1 Wochenende
Fr, 14.11.2014, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 15.11.2014, 10:00 – 12:00 Uhr
Harald Kuntze

Imagefilme im Web

für Selbstständige, Vereine und kleine Betriebe
Sie wollen Ihren Verein, Ihr Angebot, Ihr Unternehmen, Ihr Hobby anderen bekannt machen. Filme im Netz sind dazu gut geeignet. Und die Technik dazu ist mittlerweile preiswert in hoher Qualität zu haben. Trotzdem reicht sie alleine nicht aus. Wie komme ich zu einem gelungenen Film, welche Technik brauche ich dazu, wie komme ich zu einer gelungenen Darstellung meines Angebotes? In einem Blockseminar und zwei darauf folgenden Abendterminen erhalten Sie das nötige Rüstzeug.
Dazwischen können Sie alleine oder mit Unterstützung des Kursleiters (gegen gesonderte Honorierung) Ihren Film realisieren.
Bitte bringen Sie Ihre Kamera und ggfs. Ihren Schnittrechner mit.

H25211 79,– €
Fr, 6.2.2015, 17:00 – 20:00 Uhr;
Sa, 7.2.2015, 10:00 – 17:00 Uhr;
Mi, 11.2.2015, 19:00 – 20:30 Uhr;
Mi, 25.2.2015, 19:00 – 20:30 Uhr
Harald Kuntze

Hörspiel-Werkstatt

Hörspiele schreiben und produzieren

H20537 79,– €
Mi, 26.11.2014, 19:00 – 21:45 Uhr
So, 30.11.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 7.12.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Niko Martin

Nähere Informationen Seite 28
Bitte beachten Sie auch das umfangreiche Kursangebot im Bereich Bildbearbeitung und digitale Gestaltung **ab Seite 85**

Kultur im Miteinander

Sicher und erfolgreich auf jedem Parkett

Stil und Etikette
In diesem Seminar sollen zunächst die wichtigsten Punkte der modernen Umgangsformen vermittelt bzw. vertieft werden. Mit zunehmender Sicherheit und Souveränität wird Ihr Auftreten überall stilvoller und somit erfolgreicher. Wichtige Themenbereiche sind unter anderem: Moderne Etiketteregeln allgemein – Tischetikette – das äußere Erscheinungsbild (Körpersprache, Outfit Dress-Codes) – der freundliche Empfang (begrüßen, vorstellen, auf Fremde zugehen) – Small Talk – Teamwork statt Mobbing. Das Seminar wird in Form eines Dialoges mit allen Beteiligten geführt – die Zeiten, in denen man verstaubte und einseitige Regeln mit erhobenem Zeigefinger vermittelte, sind zum Glück vorbei. Mittels nachgestellter Situationen werden alle Teilnehmer/innen spielerisch moderne Etikette verinnerlichen. Zum Ausklang des Seminars ist am Samstag um ca. 17 Uhr im Biebricher Schloss zur Vertiefung der »Tischetikette« ein gemeinsames Essen geplant (Speisen und Getränke nicht im Preis inbegriffen).

H26251 59,– €
1 Wochenende
Fr, 26.9.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.9.2014, 12:00 – 19:00 Uhr
Jutta Feit
Frau Feit ist zertifizierte Repräsentations-Trainerin für Takt und Stil

Business-Knigge

Moderne Umgangsformen im Beruf

H51340BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub, ab 24.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Karin Schleines
Nähere Informationen siehe Seite 70

Die Kunst des Jonglierens

Jonglagen für Anfänger und Profis …

Schlüsselerlebnissen der Kindheit, z. B. Laufen oder Sprechen lernen, wird mit dem Jonglieren lernen ein neuer, sehr subtiler und feinstofflicher Meilenstein als spätes Schlüsselerlebnis hinzugefügt. Beim Jonglieren wird durch das Verschwinden von Gedanken erst die notwendige Wachheit und hundertprozentige Aufmerksamkeit erreicht. Hierbei flirtet die linke mit der rechten Gehirnhälfte. »Wenn die Bälle fliegen, wachsen auch der Seele Flügel.« Jonglieren durchbricht senkrecht das Denken und befreit von dem Gefühl für Zeit.
Genau das Richtige für den Feierabend, Freitagabend – die ideale Einstimmung zum Wochenende!

H26200 8,00 Ustd. 49,– €
Haus C
4 Abende, ab 7.11.2014
Fr, 17:15 – 18:45 Uhr
Sumi Krupp

Schachseminar

für Einsteiger und bisherige Teilnehmer

Wollten Sie nicht schon immer einmal das Schachspielen lernen oder Ihr Wissen auffrischen? In lockerer Atmosphäre werden Sie mit dem Wert der Figuren, deren Zugmöglichkeiten und den Regeln spielerisch vertraut gemacht. Lassen Sie sich von der Eröffnungsvielfalt, von den zahlreichen strategischen und taktischen Möglichkeiten überraschen, lernen Sie die »goldenen Regeln« der Eröffnung, oft gestellte Fallen geschickt zu umgehen und die vielfältige Endspielpraxis kennen. Nebenbei erhalten Sie interessante Einblicke in die Entwicklung von den Wurzeln bis zur Gegenwart dieses faszinierenden Spiels. Bei schönem Wetter werden wir, wenn Interesse besteht, die Freiland-schachanlage des SV Blau-Gelb auf dem Sportplatz »Rheinhöhe« besuchen. Vor Beginn und während des Seminars erhalten Sie Begleitmaterial. Geeignete Software, Spielmaterial und Lehrbücher werden vorgestellt und können gekauft werden. Das Seminar wird von einem erfahrenen C-Schachtrainer unter Nutzung moderner Kommunikationsmittel geleitet.

H26401 16,00 Ustd. 65,– €
8 Abende, ab 8.10.2014
Mi, 17:45 – 19:15 Uhr
Hans-Peter Jakob

Whiskey, Wein und mehr

Latte & Co.

Kaffeeseminar mit Verkostung

»Latte und Co« erlebt seit vielen Jahren einen wahren Hype und erfreut sich hierzulande und international zunehmender Beliebtheit. Erfahren Sie mehr über das meistgetrunkene Getränk in Deutschland, in aller Munde und dennoch so unbekannt. Von augenzwinkernden »Seitenhieben« auf unser Konsumverhalten, bis hin zu anspruchsvollen Fachkenntnissen, so wollen wir im entspannten Kreis und bei leckeren Kaffeespezialitäten mehr über die eigene, die Wiener und die italienische Kaffeekultur erfahren. Vom Anbau bis in die Tasse.

H27105 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 3.11.2014
Mo, 19:00 – 21:00 Uhr
Marko Minic

Der schottische Malt-Whisky

Eine Einführung in das »Wasser des Lebens«

Dieses Seminar möchte einen Einstieg in die Vielfalt der schottischen Whiskys vermitteln und erkennen helfen, wie man die »Spreu vom Malt« trennt.
Da es keine zwei Malt-Whiskys gibt, die sich gleichen, wird das Herausfinden der jeweiligen Individualität nicht nur zum Genuss, sondern gleichzeitig zu einer Reise durch die traditionellen Herstellerregionen Schottlands und ihrer Geschichte. Dieser Kurs erklärt Wissenswertes von der Herstellung bis hin zur Lagerung des Malt-Whiskys, gewährt aber auch Einblicke in die Kultur, Musik und Sprache des vielseitigen Landes.
Proben einer jeden Herstellerregion lockern die Theorie auf.
Die Getränkekosten sind in der Kursgebühr enthalten.

J27110 59,– €
1 Nachmittag, 31.1.2015
Sa, 13:30 – 19:30 Uhr
Ute Mügge-Lauterbach, M.A.

Magisches Sizilien

Eine Landschaft, ihre Kultur und ihre Weine

Sizilien bietet eine faszinierende Landschaft von unvergleichbarer Schönheit. Auch beim Wein gleicht die Insel einem Kontinent voller Gegensätze: auf einem Fächer unterschiedlicher Böden wachsen sehr eigenständige, charaktervolle Weine, deren Aromenspektrum die vielfältigen Landschaften mit ihren warmen Farben und mediterranen Düften verkörpert. Lernen Sie anhand einer geführten Weinprobe mit Bild-Vortrag die Schönheit und die Düfte Siziliens sowie jene Winzerelite der Insel kennen, die für den »unaufhaltsamen Siegeszug« des sizilianischen Weins (so die italienische Weinbibel »Gambero Rosso«) verantwortlich zeichnet. In diesem Seminar werden Sie Raritäten und ausgewählte Spitzenweine Siziliens degustieren und erhalten umfassende Informationen zu den unterschiedlichen Regionen, Böden, Winzern, aber auch Hintergründiges zu »Land und Leuten« aus erster Hand. Zusätzlich gewährt dieses Seminar einen umfassenden Einblick in die Geheimnisse der Weinbereitung, der Sensorik und der Weinsprache.
Der Dozent ist Weinjournalist, Sizilienspezialist und professioneller Verkoster (Gault Millau).
Wein, Brot, Wasser und kleine Köstlichkeiten sind im Preis enthalten.
Falls vorhanden, bitte ein bauchiges Weinglas mitbringen.

H27130 55,– €
1 Nachmittag, 22.11.2014
Sa, 14:30 – 20:00 Uhr
Giuseppe Lauria

Wein und Käse aus Frankreich

Die Kombination Käse und Wein ist seit Jahren ein Klassiker, an diesem Abend sind Sie als Entdecker gefragt. Wir werden einige bekannte und auch unbekannte Käsesorten probieren und dazu den passenden Wein finden. Schwerpunkt des Abends wird das Wein- und Käseland Frankreich sein, aber auch andere Länder kommen zum Zug. Gerne laden wir Sie auf diese kulinarische Rundreise durch die Welt des Käses ein – lassen Sie sich überraschen! Gläser sowie Mineralwasser werden neben Käse und Wein gestellt.
Gebühr inklusive Wein und Käse.

H27155 49,– €
1 Abend, 10.10.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier

Schätze der iberischen Halbinsel

Spanische Weine sind zweifelsohne ein Klassiker. Die großen Regionen wie Rioja sind genauso bekannt wie Cava oder Sherry. Die portugiesischen Weine fristen dagegen oft ein Nischendasein und gelten nach wie vor als Geheimtipp, viele Regionen sind gänzlich unbekannt. An diesem Abend wollen wir einen Vergleich zwischen beiden Ländern machen. Neben sehr bekannten Regionen wird es auch Abstecher zu Neuentdeckungen geben, wir probieren gleiche Rebsorten aus unterschiedlichen Gegenden und schauen, was beide Länder einzigartig macht. Neben kleinen kulinarischen Köstlichkeiten werden Brot, Wasser und Gläser gestellt.
Gebühr inklusive Wein und kulinarischen Köstlichkeiten.

H27157 49,– €
1 Abend, 5.12.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier

Und zu diesem Essen trinken wir…?

Kaum eine andere Frage beschäftigt Weintrinker mehr: Welcher Wein passt zu welchem Essen? Es gibt eine klassische Kombination, doch ein Blick über die neueste Literatur verrät: Alles, was schmeckt, ist erlaubt! Doch, was schmeckt? In diesem Seminar wollen wir einige Grundlagen zur sinnvollen Kombination aus Weinen und Speisen kennenlernen. Dazu wird es neben ein wenig Theorie viele praktische Übungen geben. Die Weine werden sowohl klassische Alltagsweine als auch gehobene Festtagstropfen sein. Gläser werden gestellt.
Gebühr inklusive Wein und kulinarischen Köstlichkeiten.

H27158 49,– €
1 Abend, 7.11.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier

Kultur und Kreativität
Whisky, Wein und mehr

Amici miei
Bekanntes und Unbekanntes aus Italiens Weinwelt

Wir werden vermeintlich Bekanntes und gänzlich Unbekanntes probieren und uns auf eine Reise nach Italien begeben. Es gibt rund 400 zugelassene Rebsorten (von über 2000), die ein sehr hohes Niveau bieten, von denen viele in Deutschland nicht bekannt sind. Hintergründe zur Herstellung, Tradition und zur Sensorik sind fester Bestandteil des gemeinsamen Detektivspiels. Neugierig und offen lautet hier für Sie die Devise und so viel können wir versprechen: Es wird sich lohnen und Sie werden neue Seiten von Italien kennenlernen! Dazu reichen wir die entsprechenden kulinarischen Kleinigkeiten von salzig bis süß. Freuen Sie sich auf einen Streifzug durch das Land, in dem die Zitronen blühen und die Träume beginnen.
Gebühr inklusive Wein und kulinarischen Köstlichkeiten.

H27160 49,– €
1 Abend, 17.10.2014
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier, Christian Mappala

Südafrika
Die Entdeckung eines begeisternden Weinlandes

Südafrikanische Weine vereinen Gegensätze aufs Feinste: hohe Reifegrade, große Fruchtkomplexität, delikate Frische und Eleganz. In Südafrika treffen wir auf eine große Rebsortenvielfalt: Cabernet Sauvignon, Merlot, Pinot Noir, Pinotage, Sauvignon blanc, um nur einige zu nennen. Aber das ist längst nicht alles. Ich habe das Land gerade bereist und bin von der stilistischen Vielfalt und dem hohen Qualitätsniveau südafrikanischer Weine beeindruckt.
Bitte mitbringen: Zwei Weingläser; Wasser und Brot nach Bedarf.
Gebühr inkl. Wein

H27200 59,– €
1 Sonntag, ab 2.11.2014
So, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Wolfgang Staudt

Weinkompetenz – auch für die Karriere gut!
Wie Sie als Laie in Sachen Wein eine gute Figur machen

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Kompetenz auch für den beruflichen Alltag abrunden und auf diese Weise sicherer und erfolgreicher auftreten möchten. Insbesondere wenn Sie viele Kontakte und Repräsentationsfunktionen haben. Wer es versteht, über Wein zu sprechen und den passenden Wein im Restaurant zu bestellen, bewegt sich auf dem Parkett informeller Business-Kommunikation souveräner. Dieses Seminar wird dazu beitragen dass Sie sich künftig wohler fühlen werden, wenn Wein zum Thema wird: An der Seite des Chefs, der zum Dinieren eingeladen hat, bei Geschäftsessen oder beim Small Talk im Bekanntenkreis. Wertvolle Orientierungen erhalten aber auch Event-Verantwortliche und Chefsekretärinnen, die im Rahmen ihrer Planungen von Veranstaltungen und Geschäftsessen das Thema Wein immer wieder auf der Agenda haben.
Das Seminar bietet einen unterhaltsamen und leicht verständlichen Einstieg in die Welt der Weine. Dazu tragen praxisnahe Tipps zur Tischetikette ebenso bei wie Verkostungsübungen an ausgewählten Weinen. Hochwertige Handouts erleichtern den Weg in die Praxis und können wie »Spickzettel« als ständige Begleiter in jeder Hand- und Westentasche mitgeführt werden.
– Grundbegriffe der Weinsprache
– Weinstile unterscheiden
– Weinkarten lesen und Flaschen-Etiketten verstehen
– Passende Weine zum Essen auswählen – mit praktischen Übungen
– Small Talk Themen (Schraubverschluss oder Korken? Alter Wein = Guter Wein?)
– Zeitgemäße Tischetikette
– Tricks und Kniffs für schwierige Situationen

Bitte mitbringen: Zwei Weingläser; Wasser und Brot nach Bedarf.
Gebühr inkl. Wein und Handout

H27201 63,– €
1 Sonntag, ab 23.11.2014
So, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Wolfgang Staudt

Weinsensorik
Weinsensorik bedeutet das Wahrnehmen eines Weines mit allen verfügbaren Sinnen: Die Farbe, der Duft, der Geschmack, die Temperatur, die Konsistenz, die Säuren und die Gerbstoffe. Alle diese Eigenschaften und Inhaltsstoffe wirken unterschiedlich und führen zu verschiedenen Sinnesempfindungen. Ziel des Seminars ist: Einerseits Ihr Geruchsvermögen zu schulen und zu verfeinern. Andererseits werden Sie Ihr Repertoire der für Sie wieder erkennbaren Düfte und Gerüche erweitern können. Neben der Verkostung von ca. 15 Weinen werden verschiedene, nicht nur sprachliche Ausdrucksformen für den sinnlichen Reiz vorgestellt. Verkostungsspiele, Aromavergleiche und der Austausch darüber sind weitere Bestandteile des Seminars. Gläser werden aufgrund der besonderen Erfordernisse bereit gestellt.
Gebühr inklusive Weine.

H27250 59,– €
1 Tag, 22.11.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier

Bierseminar
Zwischen Hopfen und Malz

Bier ist eines der ältesten Kulturgetränke der Welt und erlebt gerade eine große Renaissance. Viele kleine Privatbrauereien erzeugen individuelle Biere, experimentieren mit unterschiedlichen Hopfen und Hefen und gehen so neue Wege in der Braukunst. Dieser Trend findet nicht nur in Deutschland statt, sondern auch in anderen traditionellen Bierländern wie Belgien und USA. Wir laden Sie ein, mit uns das Kultgetränk neu zu entdecken. Wir haben eine bunte Mischung aus Bekanntem und Unbekanntem sowie die eine oder andere Überraschung für Sie. Parallel dazu werfen wir einen Blick auf die Herstellung. Begleitend wird es passende Kleinigkeiten geben.
Gebühr inklusive Bier und Kleinigkeiten.

H27350 39,– €
1 Abend, 12.9.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier

Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG
Erleben Sie eine interessante Führung durch das repräsentative Gebäude der Sektkellerei Henkell. Eine prickelnde Sektprobe rundet das Programm ab.
Treffpunkt: Henkell & Co. Sektkellerei KG, Biebricher Allee 142, Eingangsbereich Marmorsaal, 10 Min. vor Führungsbeginn.
Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich.

H27410 8,– €
1 Nachmittag, 11.9.2014
Do, 14:00 – 16:00 Uhr

H27420 8,– €
1 Nachmittag, 8.10.2014
Mi, 14:00 – 16:00 Uhr

H27430 8,– €
1 Nachmittag, 18.11.2014
Di, 14:00 – 16:00 Uhr

Paul Bonatz in Wiesbaden
Architekturspaziergang durch die Henkell & Co. Sektkellerei KG

Wiesbaden ist ein Eldorado – wenn nicht das Eldorado – historistischer Architektur. Ein ganz besonderes Juwel in diesem städtischen Ensemble stellt die schlossartige Architektur der Henkell & Co. Sektkellerei KG dar. Der Architekt Paul Bonatz baute das Sektpalais, als er gerade einmal 30 Jahre alt war. Das Kellereigebäude (1907 – 1909) steht nicht nur für den Höhepunkt im Bonatz'schen Frühwerk, sondern markiert architekturgeschichtlich eine Nahtstelle zwischen traditionalistischer und moderner, funktionaler Architektur. Auf diesem Spaziergang durch die Kellerei sollen aber nicht nur Bau- und Stadtgeschichte zum Zuge kommen, sondern auch Sektgeschichte und Sektgenuss.
Treffpunkt: Henkell & Co. Sektkellerei KG, Biebricher Allee 142, Eingangsbereich Marmorsaal, 10 Min. vor Führungsbeginn.
Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich.

H27431 8,– €
1 Nachmittag, 10.10.2014
Fr, 14:00 – 16:30 Uhr

Hier und dort: Landeskunde regional und international

Syrien vor dem Bürgerkrieg

Bilder, die wir nie wieder so erleben können…

Vortrag in Bild und Wort
8000 Jahre Zivilisationsgeschichte führen an die Wurzeln der Menschheit und unserer Zivilisation – 1800 vor Christus Erfindung des Alphabets in Ugarit, Dörfer in denen heute noch die Christussprache Aramäisch gesprochen wird, die Paulus-Kirche in Damaskus etc.
Eine Fotografenreise 18 Monate vor Ausbruch des Bürgerkriegs: Damaskus, Palmyra, Homs, Serjilla, Aleppo, St. Simeon-Kloster, Qalb Loze, Apamea, Hama, Krak des Chevaliers, Maaloula und Daraa.
Dies ist ein wehmütiger Rückblick auf ein Land, das zu den Wiegen unserer Zivilisation gehört.
Für diesen Vortrag ist keine Anmeldung erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

H28050V 6,– € (erm. 5,– €)
1 Abend, 7.10.2014
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Boy-Jürgen Andresen

Guatemala

Aktuelles aus dem »Land der Maya«

Dia-Vortrag
Guatemala ist das nördlichste Land Südamerikas und misst etwa 121.000 km². Es wird das Land »des ewigen Frühlings« genannt. Die Geschichte des Landes wird von drei Kulturen geprägt: Präkolumbische Kultur (Maya-Zeit), koloniale Periode und Periode nach der Unabhängigkeit. Die Blütezeit der Mayakultur war vom 3. bis etwa 10. Jh. n. Chr. 1524 war das Jahr der spanischen Invasion. Antigua wird von der UNESCO als »Kulturdenkmal Amerikas« bezeichnet. 1821 erhielt das Land seine Unabhängigkeit und schloss sich mit einigen Nchbarstaaten zu den Vereinigten Staaten von Zentralamerika zusammen.
Lassen Sie sich durch diese Vortragsreise in eines der faszinierensten und trotzdem wenig bekannten Länder Lateinamerikas führen.
Für diesen Vortrag ist keine Anmeldung erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

H28110V 6,– € (erm. 5,– €)
1 Abend, 5.11.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Horst Liebelt

Wiesbaden – wie hast du dich verändert!

Vortrag von Georg Habs, Stadtarchiv

Seit Anfang des 19. Jahrhunderts hat sich in Wiesbaden ein stürmischer städtebaulicher Wandel vollzogen. Wie einschneidend die Veränderungen in den letzten 200 Jahren tatsächlich waren, verdeutlichen Fotografien, die bekannte Straßen und Plätze vor und nach wichtigen Eingriffen zeigen – und zwar aus dem gleichen Blickwinkel.
Aha-Effekte ganz anderer Art ermöglichen die Entwürfe für Bauvorhaben, die nur knapp an der Verwirklichung scheiterten und bei ihrer Umsetzung das Gesicht Wiesbadens so gründlich verändert hätten, dass es heute kaum wieder zu erkennen wäre.
Veranstalter: Akademie für Ältere, Stadtarchiv und vhs Wiesbaden.
Der Eintritt ist frei!

H12029V 1 Nachmittag, 15.10.2014
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Georg Habs

Rundgänge, Fahrten und Reisen

In Kooperation von Katholischer Erwachsenenbildung, Kirche und Kultur und vhs Wiesbaden

Brentano-Projekt

Geistige Umbrüche

Stadtspaziergang zur Religionsvielfalt in Wiesbaden in der Zeit des Romans »Theodor Chindler« von Bernhard von Brentano
Theodor Chindler erlebt tiefgreifende geistig-religiöse Umbrüche: Den Kulturkampf zwischen Berlin und Rom, Veränderungen im historischen Denken und in der Theologie sowie religiöse Pluralisierung. Diesen damals dramatischen Vorgängen und Umwälzungen, die bis zum Vorabend des Ersten Weltkriegs stattfanden und unser Leben nachhaltig veränderten, werden wir auf einem religionshistorischen Spaziergang durch Wiesbaden »nach - gehen«, und Romanthemen mit realen Orten verknüpfen.
Treffpunkt: Dern'sches Gelände, Marktsäule

H28605R 4,– €
1 Abend, ab 23.9.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr,
Anmeldung über die Katholische Erwachsenenbildung, Telefon (06 11) 17 41 20
Dr. Susanne Claußen

Stadtgeschichte schmackhaft gemacht

Kulinarischer Stadtrundgang

Kultur & Kulinarik
Erleben Sie Wiesbadens interessante Stadtgeschichte bei einem 3-Gang-Menü in ausgewählten Restaurants. Das Besondere: Jeder Menü-Gang wird in einer anderen historischen Location eingenommen. Zwischen den Menü-Gängen entdecken Sie Wiesbaden zu Fuß und erfahren Wissenswertes über seine Geschichte und Architektur.
Treffpunkt: 11.30 Uhr vor Haupteingang Kurhaus (Dauer: bis ca. 16 Uhr).
Gebühr inklusive 1 Glas Sekt und 3-Gang-Menü (ohne Getränke).

H28610R 62,– €
1 Nachmittag, 11.10.2014
Sa, 11:30 – 16:00 Uhr
Michaela Hoffmann

Hier bin ich die Nr. 1
Macht Spaß: Die schönsten Seiten der Region entdecken!
Naspa Giro Komfort
Meine Komfort-Sparkasse Naspa
Anzeige

Kultur und Kreativität
Rundgänge, Fahrten, Reisen

Wiesbaden und Umgebung
Immer noch recht neu für mich! Gemeinsame Unternehmungen für Frauen
Ihr neuer Wohnort heißt Wiesbaden. Möchten Sie einige Bereiche der Stadt und ihrer Umgebung in einer netten Runde von Gleichgesinnten etwas näher kennen lernen? Wir werden wir uns ein Mal pro Woche treffen, um zusammen etwas in Wiesbaden zu unternehmen. Es werden gemeinsame Gänge durch bestimmte Stadtteile sein, Streifzüge durch die grünen Außenbereiche unserer schönen Landeshauptstadt. Wir nehmen uns Zeit, den Stadtrand von Wiesbaden und seine Natur zu erkunden, wie
z.B. Sonnenberg mit seiner Burg, die Fasanerie oder die Wasserquellen, Frauenstein, das Jagdschloss Platte, das Schloss Freudenberg und seine Umgebung. Ein gemeinsamer Ausflug in den Rheingau kann einer der besonderen Punkte unseres »Wiesbaden und Umgebung- Erlebens« sein. Bequemes Schuhwerk wird empfohlen. Näheres zum Ablauf und die jeweiligen Treffpunkte werden beim ersten Treffen in der Villa Schnitzler besprochen. Eintrittsgelder ex-, Begrüßungssekt inklusive!
H28670R 16,67 Ustd. 59,– €
5 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 17:00 – 19:30 Uhr
Regina Graminski

Moderne Zeiten
Tagesfahrt nach Schwäbisch Hall:
Die Nationalgalerien der Staatlichen Museen Berlin zu Gast in der Kunsthalle Würth
Die Nationalgalerie Berlin schickt rund 200 ihrer berühmtesten Werke von Corinth, Munch, Hodler, Lehmbruck, Kirchner, Nolde, Grosz, Dix, Schad, Beckmann, Klee, Kandinsky, Picasso, Magritte, Dali, Léger und vielen anderen mehr auf die Reise in die Kunsthalle Würth. Schwäbisch Hall bekommt damit eine Ausstellung der Superlative, denn die Neue Nationalgalerie Berlin gilt weltweit als eines der bedeutendsten Schatzhäuser der klassischen Moderne, jener so ereignisreichen Epoche zwischen 1900 und 1945.
Vom Expressionismus und Dada - ismus über Neue Sachlichkeit und Bauhaus-Stil bis hin zum Surrealismus reiht sich Meisterwerk an Meisterwerk zu einem wahren Bilderatlas der Moderne. In ihm spiegelt sich auf faszinierende Weise auch die Geschichte des Landes, in dem die Sammlung entstand.
»Moderne Zeiten« bietet zudem Gelegenheit zum Wiederentdecken und Kennenlernen bislang übersehener Facetten der Moderne, die gerade dabei sind, den bestehenden Kanon der Kunstgeschichte auf spektakuläre Weise zu erweitern.
Die Ausstellung steht unter der geistigen Schirmherrschaft von Charlie Chaplin und ihrer Berliner Kuratoren Dieter Scholz und Udo Kittelmann.
H29010R
Samstag, 27.9.2014
Peter Theml

Do you speak Art?
H20660 15,– €
Treffpunkt: Städel Museum Frankfurt a. M./Eingangsbereich
1 Nachmittag, 6.12.2014
Sa, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Heinrich M. Buschbeck
Nähere Informationen siehe Seite 30

Galerienrundgang in Wiesbaden
Kunst after week…
Kunst kann man im Museum – aber auch in Wiesbadens interessanter Galerienlandschaft genießen!
H20642 15,– €
Treffpunkt: Galerie B. Haasner, Saalgasse 38, Eingang Nerosraße
1 Nachmittag, 11.10.2014
Sa, 17:00 – 19:30 Uhr
Larissa Klinger
Nähere Informationen siehe Seite 30

Die BRITA-Arena erleben
Die BRITA-Arena ist weit mehr als ein Fußballstadion mit Rasen und Tribüne. Schauen Sie bei dieser einstündigen Führung hinter die Kulissen. Sie erhalten einen Einblick in den Bereich, der den Zuschauern verborgen bleibt. Highlights dieser Führung sind: der Pressekonferenzraum, die Spielerkabinen, die Mixed Zone, der Einlauftunnel, die Spielerbänke und der VIP-Bereich.
Treffpunkt: SVWW Geschäftsstelle, Berliner Straße 9, Tor 3.2, 10 Minuten vor Führungsbeginn.
Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich. Keine Ermäßigung möglich!
H86700 6,– €
1 Abend, 9.10.2014
Do, 18:00 – 19:00 Uhr

Heilbronner Land
»Wo Wein wächst, gedeihen auch Kultur und Lebensart«
Literarisch-kulturgeschichtliche Tagesfahrt nach Bad Wimpfen, Weinsberg und Heilbronn
An den Ufern des Neckars hat sich seit dem Mittelalter eine einzigartige Kulturlandschaft ausgebildet, die seit dem 18. Jahrhundert europäische Bedeutung gewonnen hat. Die beiden Universitätsstädte Tübingen und Heidelberg, die wir in den letzten Jahren besucht haben, ragen besonders hervor, aber auch andere Teile des Neckartals sind schön und bedeutend – sowohl in ihrer natürlichen als auch in ihrer kulturellen Beschaffenheit.
Auf den Spuren Nikolaus Lenaus besuchen wir die alte Kaiserpfalz Bad Wimpfen, dann geht's nach Weinsberg, wo wir uns mit Justinus Kerner und seinen illustren Gästen, etwa Eduard Mörike, Ludwig Uhland, Karl Mayer, Gustav Schwab, Nikolaus Lenau, bekannt machen. Nach einem kleinen Rundgang durch das Zentrum der ehemaligen Freien Reichsstadt Heilbronn, die immerhin Schauplatz zweier berühmter Dramen war – Kleists »Das Käthchen von Heilbronn« und Goethes »Götz von Berlichingen« – klingt der Tag mit dem Besuch des Heilbronner Weindorfs bei einem guten Vesper und einem gepflegten Wein aus.
In Kooperation mit dem Förderverein Villa Clementine e.V.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Sonderprospekt, den Sie in der vhs- Geschäftsstelle (Europaviertel) und der Villa Schnitzler erhalten.
H29006R 59,– €
Samstag, 20.9.2014
Hartmut Boger, Elfriede Weber

Karl der Große
Tagesfahrt nach Aachen
Es ist eine Ausstellung der Superlative – das Karlsjahr 2014 in Aachen wendet sich mit drei Sonderausstellungen dem Frankenherrscher zu, der im Jahr 814 nach einer erfolgreichen Herrschaft in Aachen beigesetzt wurde. Im Centre Charlemagne, in der Domschatzkammer und im Rathaus werden Exponate aus der ganzen Welt gezeigt, die das bewegte Leben Karls d.Gr. beschreiben, Kulturgeschichte und Aufbau des Frankenreichs dokumentieren und einen hervorragenden Überblick über eine der wichtigsten Epochen europäischer Geschichte liefern.
H29007R 59,– €
Samstag, 30.8.2014
Mario Becker M.A.

Essen: Museum Folkwang
»Monet, Gauguin, van Gogh … Inspiration Japan«
Tagesfahrt nach Essen
TNahezu alle großen Meister von Manet, Degas, Cézanne, Monet bis Gauguin, van Gogh, Bonnard und Vuillard haben sich von japanischen Bildmotiven und Stilmitteln begeistern und inspirieren lassen. Das Museum Folkwang wird diesem faszinierenden Kapitel weltweit erstmals seit zwanzig Jahren eine umfassende Ausstellung widmen.
H29008R 59,– €
Samstag, 11.10.2014
Dr. Ulrike Brandenburg

Pissarro – Vater des Impressionismus
Tagesfahrt zur großen Sonderausstellung ins Von der Heydt-Museum nach Wuppertal
»Vater des Impressionismus« ist Camille Pissarro des öfteren genannt worden und angesichts seines mächtigen Rauschebartes könnte man ihn sogar spontan für den Gottvater dieses Stils halten: aber auch die anderen Impressionisten, Monet, Sisley, Renoir, Degas, Cézanne, trugen – entsprechend der Mode ihrer Zeit – Bart.
Nach den Ausstellungen zur Schule von Barbizon, zu Renoir, Monet und Sisley stellt das Von der Heydt-Museum jetzt Camille Pissarro in den Mittelpunkt einer großen Ausstellung. Anhand von ca. 70 Gemälden zeichnen wir den Lebensweg und die künstlerische Entwicklung Pissarros von seinen ersten Werken,

die noch in Südamerika entstanden, bis zu seinen letzten Bildern, die Pissarro in Paris und an der Küste der Normandie malte, nach.
»Abgesehen von den betörenden Werken Pissarros sehen Sie hier auch die großartigen Werke von Courbet, Corot, Cézanne, Manet, Monet, Gauguin, van Gogh und anderen Künstlern dieser aufregenden Epoche.«(Zitat Museumsprospekt)
H29009R 59,– €
Samstag, 1.11.2014
Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

Berlin
Die Musik- und Theaterstadt
Bei dieser Kultur- und Theaterfahrt in die pulsierende Hauptstadt der Bundesrepublik ist der Besuch von Hugo von Hoffmansthals »Jedermann« im Berliner Dom vorgesehen sowie der »Tosca« in der Staatsoper im Schillertheater. Ein interessantes Besichtigungsprogramm mit Übernachtung im MARITIM Hotel Berlin runden die kulturellen Höhepunkte ab. Das genaue Programm entnehmen Sie bitte dem Sonderprospekt, der in der Villa Schnitzler und der Geschäftsstelle der vhs ausliegt.
Bitte tragen Sie sich in die Interessentenliste ein, die in der Villa Schnitzler und der Geschäftsstelle der vhs ausliegt; es wird Ihnen dann unverbindlich zugeschickt.
H29015I ca. 700,– € im DZ
23.10. – 26.10.2014
Dr. Rainer Schmitt

Istanbul
Architektur
und Stadtentwicklung
Interkulturelle Studienreise
vom 2. bis zum 6.10.2014
Das detaillierte Reiseprogramm entnehmen Sie bitte unserem Sonderprospekt, der in der vhs-Geschäftsstelle und der Villa Schnitzler ausliegt und Ihnen auf Anfrage auch gerne zugesandt wird.
1095,– € pro Person im DZ, für Mitglieder des Partnerschaftsvereins Wiesbaden-Istanbuk/Fatih 1035,-€ pro Person; EZ-Zuschlag: 170,– €.
Inkl. Flug mit Lufthansa, 4 Ü/F im Mittelklassehotel in Istanbul, Eintritte und Führungen
H29005R
5 Tage, 2. – 6.10.2014
Hartmut Boger, Orhan Esen, Hans-Peter Gresser, Architekt

Baltikum
Neuntägige Flug- und Kulturreise
Interessentenliste – voraussichtlicher Reisetermin Anfang Juni 2015
Von Litauens Hauptstadt Vilnius über Kaunas, der zweitgrößten Stadt des Landes nach Klaipeda, nahe der Kurischen Nehrung. Nächste Station ist die alte Hansestadt Riga, Hauptstadt von Lettland (Opernbesuche während der Festspiele). Von dort geht es über Pärnu in die estnische Hauptstadt Tallinn. Zahlreiche S tädteführungen und Ausflüge zu Sehenswürdigkeiten oder traumhaften Landschaften stehen auf dem Programm. Die Reise ist geplant für Anfang Juni 2015.
Bitte tragen Sie sich unverbindlich in diese Interessentenliste ein. Sobald das genaue Reiseprogramm vorliegt, wird es Ihnen zugesandt.
J29023I
9 Tage, Anfang Juni 2015
Dr. Rainer Schmitt

Malen, Zeichnen und Erleben im
Kyffhäusergebirge
Achttägige Malreise nach
Bad Frankenhausen (Thüringen)
vom 26.7. bis 2.8.2014
für Anfänger und Fortgeschrittene
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem Sonderprospekt, der in der vhs-Geschäftstelle und in der Villa Schnitzler ausliegt.
Informationsabend (nur für angemeldete Teilnehmer): Donnerstag, 24.7.2014, 18:30 – 20:00 Uhr.
H29189R 490,– €
8 Tage, ab 26.7.2014 (Malkurs)
Doris Happel

Malen und Zeichnen in Tirol am
Wilden Kaiser (Österreich)
Achttägige Kreativ-Malreise
ins Brixental für Anfänger
und Fortgeschrittene
24. – 31.8.2014
Leitung: Doris Happel
Umgeben von der majestätischen Natur der österreichischen Hochalpenlandschaft, im idyllischen Brixental, unweit des Kulturzentrums Kitzbühel und des Gebirgsmassivs des Wilden Kaiser, widmen Sie sich entspannt der Malerei und Zeichnung. Für die gesamte Dauer steht ein großzügiger Seminarraum zur Verfügung. Bei schönem Wetter kann im Garten des Hotels gemalt werden.
Anfänger werden behutsam mit der Technik der Aquarell- oder Acryl - malerei vertraut gemacht. Fortgeschrittene realisieren mit fachkundiger Unterstützung eigene Projekte. Ausflüge zu Motiven der Umgebung, Gondelfahrten in die benachbarte Bergwelt bringen eine Fülle zusätzlicher Anregungen, die per Foto festgehalten und vor Ort entwickelt werden. Weitere Motivvorlagen sind vorhanden, können aber gerne auch mitgebracht werden.
An- und Rückreise erfolgen individuell (z. B. mit der Deutschen Bahn über München und Wörgl oder mit Pkw). Unterbringung mit Halbpension: reichhaltiges Frühstückbüffet und Abendessen im Ferienhotel mit Hallenbad, Sauna und großer Gartenterrasse. Für diese Leistungen berechnet Ihnen das Hotel 61,– € im Doppelzimmer pro Person und Tag (Einzelzimmer möglich. Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 42,– € für die Woche). An- und Abreise erfolgen individuell, z. B. mit der Deutschen Bahn und der ÖSB über Innsbruck oder mit Pkw (ggf. Mitfahr - gelegenheit). Zu dieser Reise ist ein Sonderprospekt erschienen, der in der vhs-Geschäftsstelle Wiesbaden (Europaviertel) und der Villa Schnitzler ausliegt oder kostenlos angefordert werden kann.
Max. 12 Teilnehmer. Bitte rechtzeitig anmelden!
H29190R 490,– €
8 Tage, ab 24.8.2014 (Malkurs)
Doris Happel

Irland – Europas wilder Westen
Studienreise an die westliche Peripherie Europas, in der sich Kultur und Literatur verbinden
Mit ca. 2600 Kilometern ist der irische »Wild Atlantic Way« die längste ausgewiesene Küstenstraße der Welt – und gewiss auch eine der spektakulärsten. Auf unserer Reise lernen wir einige dieser wunderschönen Küstenabschitte kennen und erfahren dabei natürlich viel über Land und Leute, über das Leben im heutigen Irland und über jenes in früheren Zeiten. Zudem wollen wir uns der »Grünen Insel« auch literarisch nähern, indem wir beispielsweise auf den Spuren von Heinrich Böll wandeln. Darüber hinaus hören wir noch jede Menge gute irische Live-Musik, erfahren, wie es sich auf einer Schaffarm lebt und lernen vor gelagerte Inseln sowie einen Delphin kennen… ein Besuch in Dublin setzt die Dublin-Reise von 2014 fort und einen weiteren Akzent! Die Reise ist für Neu-Einsteiger und eingeschworen Irland-Fans gleichermaßen außer - gewöhnlich interessant!
Veranstaltet vom Europäischen Bildungszentrum Irland in Kooperation mit dem Förderverein Villa Clementine e.V.
Bitte tragen Sie sich in die Interessentenliste ein; sobald der Reiseprogrammprospekt vorliegt, wird er Ihnen unverbindlich zugesandt.
J29003R 1392,– €
EZ-Zuschlag 295,– €
8 Tage, 19. – 26.5.2015 (Pfingsten)
Markus Dehm, Elfriede Weber

Rom – Klassiker der Antike!
Kommen Sie mit zum Spaziergang durch die »ewige Stadt«. Forum Romanum, Colosseum, die Caracalla-Thermen und das berühmte Kapitol – daneben die Sammlungen der Musei Capitolini, der Palazzo Altemps, der Palazzo Massimo uvm. Unser Schwerpunkt auf den Altertümern Roms wird durch fundierte Hintergrundinformationen der Reiseleitung erläutert.
Flugreise ab Frankfurt/Main
ÜN/Frühstück im 4-Sterne-Hotel (nahe Termini)
Bitte tragen Sie sich in die Interessentenliste ein; sobald der Reiseprogrammprospekt vorliegt, wird er Ihnen unverbindlich zugesandt.
K29050I
7 Tage, voraussichtlich:
Anfang Dezember 2015
Markus Dehm, Elfriede Weber
Mario Becker

KULTUR & KULINARIK
an der
vhs Wiesbaden

Alle Veranstaltungen finden in der Villa Schnitzler statt, soweit kein anderer Ort genannt wird!

Neue Lese: Lyrik und Wein
Doppelbödige Verse in musikalischer Umrahmung
Günther Böhme, begleitet vom einfühlsamen Duo Hartmut Boger, Kontrabass, und Hans-Jürgen Fischer, Flöte und Sax, wird erinnerungsträchtige und weinsüchtige, unbekannte und erwünschte Verse zum allgemeinen Besten geben und Ungereimtes in Reimen vortragen. Trinkfreudige sind zum Dotzheimer Judenkirsch „eingeladen".
H11021 15,-€, zuzügl. Bewirtungskosten, Weingut Nicolay-Schuster, Wiesbaden-Dotzheim
1 Abend, Fr, 29.8.2014, 19:00 - 21:00 Uhr, Einlass ab 17 Uhr, mit Bewirtung (nicht in der Gebühr enthalten)
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme, Hartmut Boger, Hans-Jürgen Fischer

Ein italienischer Sommerabend in der Villa
Träumen wir nicht alle mal von einem Haus im Süden mit mediterranem Flair und italienischer Lebensart? Die amerikanische Schriftstellerin Frances Mayes hat sich diesen Traum in der Toskana erfüllt. Lassen Sie sich von ihrem Buch „Unter der italienischen Sonne" auf der Terrasse der Villa Schnitzler mit ihrem wundervollen Blick auf den verwunschenen Garten und ganz Wiesbaden literarisch inspirieren. Ein bisschen Urlaubsgefühl kann schon noch einmal aufkommen, wenn Sie dazu ein rustikales Vier-Gänge Menü mit Spezialitäten aus dieser herrlichen Region und passenden Weinen genießen. Wie immer bei italienischem Essen liegt das Besondere in der genialen Einfachheit und raffinierten Kombination der Zutaten.
H20155 59,- €, inklusive Speisen und Getränken
1 Abend, Sa, 6.9.2014, 19:00 - 21:00 Uhr, *Keike Barth*

Licht und Feuer, Sonne und Macht, Gut und Böse
In den Religionen spielen Sonne und Feuer unterschiedliche Rollen. Als Rhythmusgeber, Energiespender, Wärme- und Lichtquelle sind sie für alle Kulturen wichtig. In manchen Religionen sind sie darüber hinaus eigene Kräfte und repräsentieren Götter. Während die Sonne und die anderen Gestirne in der jüdisch-christlichen Tradition Gottes Geschöpfe (und keine eigenen Gottheiten!) sind, gibt es Religionen und Strömungen im Umfeld der Bibel (Gnosis, Manichäismus), in denen Licht/Sonne/Feuer die entscheidende Größe sind. Sie erhielten wesentliche Impulse aus dem Zoroastrismus. Aus diesen Strömungen, die nach einem systematischen Überblick erkundet werden sollen, haben wir dualistische Weltsichten „geerbt": die Einteilung in hell - gut, dunkel - böse und die Idee eines Kampfes zwischen Gut und Böse. Diese Motive leben in vielerlei Gestalt bis heute.
H11245 19,- €, inklusive kleiner Bewirtung, 1 Abend, Sa, 13.9.2014,18:00 - 21:00 Uhr, *Dr. Susanne Claußen*

Finnland - Literaturland 2014 : zu Gast auf der Buchmesse
Der diesjährige Ehrengast auf der Frankfurter Buchmesse dürfte den meisten deutschen Lesern ziemlich fremd sein. Beim Einordnen der finnischen Literatur in die europäische Erzähllandschaft können weder die eigenwillige Mentalität noch die sperrige Sprache der Nordländer unberücksichtigt bleiben.
Die Literaturwissenschaftlerin, einstige Kabarettistin und waschechte Finnin Dr. Marketta Göbel-Uotila gewährt Einblick in das aktuelle Geschehen, aber auch in die Erzähltradition des Literaturlandes Finnland in Wort und Bild. Beispielhaft wird das Werk der zur Zeit bekannten Autorin Sofi Oksanen vorgestellt.
H20140 25,- €, inklusive finnischem Fingerfood und deutschen Weinen in der Bibliothek der Villa Schnitzler
1 Abend, Mi, 17.9.2014, 19:00 - 22:00 Uhr, *Dr. Marketta Göbel-Uotila*

William Shakespeare zum Geburtstag: Macbeth
Shakespeare hat in seiner vermutlich 1606 entstandenen letzten großen Tragödie die historische Vorlage aus der schottischen Geschichte zu einem packenden Charakterdrama verdichtet, in dem der Held vom tapferen, für den König kämpfenden Feldherr zu dessen Mörder wird. Die in Macbeths Monologen ausgedrückten Skrupel und Schuldgefühle lassen trotz der von ihm verübten Gräueltaten Mitleid mit ihm aufkommen.
H20105 16,- €, inklusive ein Gläschen Wein und Brezeln
1 Abend, Mi, 8.10.2014, 19:00 - 21:00 Uhr, *Charlotte Andresen*

Stadtgeschichte schmackhaft gemacht - Kulinarischer Stadtrundgang
Erleben Sie Wiesbadens interessante Stadtgeschichte bei einem 3-Gang-Menü in ausgewählten Restaurants. Das Besondere: Jeder Menü-Gang wird in einer anderen historischen Location eingenommen. Zwischen den Menü-Gängen entdecken Sie Wiesbaden zu Fuß und erfahren Wissenswertes über seine Geschichte und Architektur. Treffpunkt: 11:30 Uhr vor dem Haupteingang des Kurhauses
H28610R 65,- €, inklusive 1 Glas Sekt und 3-Gang-Menü (ohne Getränke)
1 Nachmittag, Sa, 11.10.2014, 11:30 - 16:00 Uhr, *Michaela Hoffmann*

Südafrika - Poesie und Kulinarik
Was ist Südafrika? Urlaubsland mit Traumkulisse von atemberaubender Schönheit, viel beschworene Rainbow-Nation auf der Suche nach der eigenen Identität, der Versuch, Vielfalt und Komplexität zu einen, liebenswerter Gastgeber der Fussball-WM und/oder ein Land der enormen sozialen Gegensätze, spannungsgeladen und explosiv? Die Antwort darauf: ALLES! Diese faszinierende Mischung wollen wir zusammen erkunden mit zeitgenössischer Lyrik - kraftvoll, spirituell und von hoher Musikalität - und natürlich ungewöhnlichen Leckerbissen aus der Cape-Malay Küche. Ein paar Beispiele: Bobotie - Sosaties- Samosas, alles Spezialitäten aus dieser Küche mit Einflüssen aus Europa, Asien und Afrika; auch typische Gewürze werden vorgestellt und gekostet.
H20156 29,- €, inklusive Speisen und Getränken
1 Abend, Sa, 11.10.2014, 18:30 - 21:30 Uhr, *Keike Barth*

William Shakespeare zum Geburtstag: Der Kaufmann von Venedig
Dieses Drama trägt alle Strukturmerkmale einer Komödie: Die Katastrophe steht am Anfang: Der Kaufmann Antonio verpfändet dem Juden Shylock ein Pfund Fleisch aus seinem Körper für 3000 Dukaten, die er wiederum seinem Freund leiht, damit dieser um die schöne Portia werben kann. Die mit dieser Werbung verbundenen Szenen sind fast märchenhaft mit Musik untermalt. Am Ende kommt es zum Prozess um das Pfund Fleisch, da Antonios Vermögen verloren ist. Shylock verliert aber durch einen Trick seinen Anspruch auf seine mörderische Forderung. - Und nun erleben wir in dem Juden Shylock eine archaische, Entsetzen und Mitleid erregende Gestalt, die uns am Komödiencharakter des Stückes zweifeln lässt.
H20106 16,- €, inklusive ein Gläschen Wein und Brezeln
1 Abend, Mi, 26.11.2014, 19:00 - 21:00 Uhr, *Charlotte Andresen*

vhs
Volkshochschule
Wiesbaden e.V.

65197 Wiesbaden
Tel.: 0611/9889-0
Fax: 0611/9889-200

www.vhs-wiesbaden.de

KULTUR & KULINARIK an der vhs Wiesbaden

Salon in der Villa: Wo ein Volk das Schöne liebt!

Europäische Philosophie und Poesie als Quellen der Energie und Lebensfreude
Bei unserem Salonabend sollen philosophische und poetische Texte aus der europäischen Tradition vorgestellt und besprochen werden, die zum einen inhaltlich Hilfe für Orientierung, Urteilsbildung und Lebensführung geben können, zum anderen durch ihre ästhetische Qualität selbst eine Quelle der Freude bilden: Lebensweisheit der Psalmen, des Predigers Salomo, der Philosophie Platons und der Stoa sowie deren Aneignung durch das Christentum seit der Renaissance von Petrarca bis zu Friedrich Hölderlin, Wiliam Blake und Leopardi. In dieser großen humanistischen Tradition stehen auch die Ideale der Freiheit, Gerechtigkeit und der unveräußerlichen Menschenrechte. Klang, Musik und Kunst runden den Abend in der Tradition der Salonkultur mit (Butter-)Brot, Käse und Wein zu einem Gesamterlebnis ab.
H11025 16,- €, inklusive (Butter-)Brot, Käse und Wein
1 Abend, Mi, 12.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, *Anne Juliane Alke (Texte, Saxophon), Hartmut Boger (Texte, Kontrabass), Karl Damke (Kunst, Klang und Gestaltung) und Elfriede Weber (Texte und Moderation)*

Donna Leon - eine Amerikanerin in Venedig

Mit Commissario Brunetti hat Donna Leon eine sehr sympathische und zutiefst menschliche Figur in der Kriminalliteratur erschaffen, die mittlerweile zu Venedig gehört wie Maigret zu Paris. Begeben sie sich auf Spurensuche und tauchen Sie dabei in die unvergleichliche Atmosphäre der Serenissima ein. Meisterhaft versteht es Donna Leon, Venedigs ewige Schönheit, ergänzt durch eher beiläufige Informationen zur Geschichte, als einmalige Kulisse für die aktuellen Themen ihrer Krimis zu verwenden. Genießen Sie ein typisch venezianisches Menü nach köstlichen Rezepten und erfahren Sie dabei etwas über die Einflüsse der Seefahrer auf die Küche dieser italienischen Region.
H20157 59,- €, inkl. Mehrgang-Menü und Getränken in kleinem Kreis im Ambiente unserer Bibliothek
1 Abend, Sa, 15.11.2014, 18:30 - 21:30 Uhr, *Keike Barth*

Für alle Veranstaltungen aus der Reihe KULTUR & KULINARIK ist keine Ermäßigung möglich!

Für alle Veranstaltungen aus der Reihe KULTUR & KULINARIK ist eine Anmeldung vorher nötig!

Mordskarriere - Wirtschaftskrimi-Lesung mit Whiskyverkostung

Veranstaltung im Rahmen des Wiesbadener Krimiherbstes
Wie enden Milliardenbetrüger? Über wie viele Leichen darf ein Top-Manager gehen? Und was passiert, wenn der Promotionsberater plötzlich auspackt? Werfen Sie bei einem Glas Malt-Whisky einen Blick hinter die spiegelnden Fassaden der Macht(spielchen) und die Welt der Wirtschaftskriminalität. Erfahren Sie Bitterböses aus dem Big Business - pointiert und mit viel schwarzem Humor erzählt von Krimi-Autor Dr. Karsten Eichner.
H20192 19,- €, inklusive einem Glas Sekt / 1 Nachmittag, So, 16.11.2014, 17:00 - 19:00 Uhr, *Dr. Karsten Eichner*

Elfen, Edle und Rebellen - Geschichten aus Schottland mit Büffet

Auch diesmal stehen Mythen und Legenden aus Schottland auf dem Programm. Rolf Keil und Helmine Rausch sind tief in die Welt von Elfen, Geistern und Kobolden eingetaucht, haben die bewegte Geschichte der Clans beleuchtet und einen bunten Strauß an „neuen" alten Geschichten mitgebracht. Liebe und Verrat, Krieg, Heldentaten, Hexerei und die meist verborgenen und doch stets gegenwärtigen Bewohner des Elfenreiches bilden den Bogen des Abends, der von einem schottischen Essen und einem Glas Whisky abgerundet wird.
H20150 29,- €, inklusive Speisen und Getränken (inkl. ein Glas Whisky)
1 Abend, Fr, 21.11.2014, 19:00 - 22:00 Uhr, *Rolf Keil, Helmine Rausch*

Tödliche Türchen - Ein mörderisch-unbesinnlicher Adventskalender - Lesung

Pünktlich zum 1. Advent treffen sich sechs namhafte deutsche Krimiautoren, um Ihnen mit großer Leidenschaft und kleinem Augenzwinkern einen mörderisch-unbesinnlichen Adventskalender zu präsentieren. Ganz gleich, ob die Krimiautorinnen Christina Bacher aus Köln, Paula Bengtzon aus Bochum oder die Schreibtischtäter Susanne Kronenberg, Leila Emami, Karsten Eichner und Fenna Williams aus dem Rhein-Main-Gebiet: die Leichen in ihren Kurzgeschichten liegen immer direkt vor Wiesbadens Haustür. Jedes Türchen verbirgt einen anderen Mordsort: Frankfurt, Idstein, Rüdesheim ... nirgends ist man vor Weihnachtsspannung sicher. Die Lesung wird musikalisch von der Sopranistin und Harfenspielerin Esther Groß begleitet. Erleben Sie bei Wein und Kerzenschein die Lust am morbiden Hör-Genuss.
H20333 25,- €, inklusive 1 Glas Wein / 1 Abend, Fr, 28.11.2014, 19:30 - 22:00 Uhr

Maya-Yoghurt-Milch im „Ceres" - Wiesbadener vegetarische Restaurants um 1900: Lebensenergie freisetzen - Vegetarismus im Europa des 19. Jahrhunderts ...

... war mehr als fleischloses Kochen. Vegetarismus war Weltanschauung, war philosophisches und religiöses Bekenntnis. Er erschien als Ausdruck gesunder Lebensführung allgemein, die die körpereigenen Lebensenergien wieder wecken konnte und die gesunde Lebensführung als ersten Schritt auf dem Weg zur Weltverbesserung. Dieses Anliegen teilten die Vegetarier mit den Verfechtern vieler anderer Ideen, die wir heute zur „Lebensreformbewegung" zusammenfassen, und von der in Wiesbaden einzelne interessante Spuren zu finden sind. An diesem vergnüglichen Vortrags- und Seminarabend suchen wir nach den Spuren der Wiesbadener vegetarischen Speisehäuser um 1900 mit einem vegetarisches Buffet, begleitet von Wasser, Wein und „Maya-Yoghurt-Milch" in der Pause.
H20592 25,- €, inkl. Speisen und Getränken / 1 Abend, Sa, 29.11.2014, 19:30 - 22:00 Uhr, *Dr. Susanne Claußen*

Claudia Carbo in concert: Christmas-Jazz & New Orleans mit festlichem 3-Gänge-Buffet aus der Cajun-Küche

Eine schöne Gelegenheit, seine liebsten Freunde noch einmal vor Jahresende um sich zu vereinen: Bei Kerzenschein, Weihnachtspunsch und edlem Wein, einem festlichen 3-Gänge-Buffet mit Spezialitäten aus der Cajun-Küche wie Gumbo-Huhn oder Jambalaya mit stimmungsvollen Latin- und Christmas-Jazz und Songs aus der Swing-Ära wird der diesjährige Christmas-Jazz-Abend zum unvergesslichen Gesamterlebnis!
H24010 39,- €, inkl. Speisen, Weihnachtspunsch, Wein und Getränken
1 Abend, Fr, 12.12.2014, 19:00 - 22:00 Uhr

Burns' Night - Supper zu Ehren des schottischen Nationaldichters

Robert Burns ist als Dichter ein Phänomen. Überall in der englischsprachigen Welt feiern jedes Jahr um den 25. Januar herum Fans den Geburtstag und die Werke von Schottlands berühmtem Nationaldichter, fröhlich und „feucht". In der Villa Schnitzler erleben Sie einen Abend mit gespielten Geschichten, Gedichten, dem traditionellen Haggis, einem landestypischer Nachtisch und Wein und schottischer Gitarrenmusik.
J20151 35,- €, inkl. Speisen, Getränken und Whisky, 1 Abend, Fr, 30.1.2015, 19:00 - 22:00 Uhr,
Rolf Keil (Konzept und Vortrag), Uwe Malzahn, Helmine Rausch und die Gruppe „Molly alone" (Musik)

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

65197 Wiesbaden
Tel.: 0611/9889-0
Fax: 0611/9889-200

www.vhs-wiesbaden.de

Wiesbaden ist Stadt des fairen Handels

Machen Sie mit!

Informationen rund um das Thema, Adressen von Einzelhändlern und Gastronomen, die fair gehandelte Produkte anbieten unter:
www.wiesbaden.de/fairtrade

Wir sind Fairtrade Stadt Wiesbaden

FAIRTRADE Das Siegel für Fairen Handel

RH

Pfarramt Ökumene

perfect day® Kaffeekultur und frischer Genuss

Weltladen Wiesbaden

CONTIGO fairtrade shop

vhs

Beratung Information Service UMWELTLADEN

WIESBADEN

Inhalt

Zuschüsse für Ihre berufliche Weiterbildung	58
Mitarbeiterweiterbildung	58
Individuelles Training	58
Bildungsurlaub	58
Wirtschaftskompetenz	59
Marketing/Kundenorientierung	60
Büroorganisation/Sekretariat	61
Führung und Leitung	62
Führungs- und Karrierekompetenz für Frauen	63
Projektmanagement	64
Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz	65
Business-Skills	67
Selbstmanagement/Work-Life-Balance	68
Persönlicher und beruflicher Auftritt	70
Berufliche Qualifizierung	71
Konfliktmanagement/De-Eskalation	71
Bildungsberatung/Hessencampus	76
Kommunikation/Rhetorik	73
Berufliche (Neu-)Orientierung/Coaching	77
Professionelles Bewerben	78
Berufliche Qualifizierung	79
Schulabschlüsse	80
EDV-Einführungen	81
EDV-Anwendungen	81
EDV für Ältere	83
Datenbanken	85
Betriebssysteme/Netzwerke/Hardware	85
Grafik/Layout/Bildbearbeitung	85
Förderprogramme	86
AutoCAD	88
Web-Design	89
Contentmanagement	89
Online-Marketing/Suchmaschinenoptimierung	90
Datensicherheit/Datenschutz	91
IT-Projektmanagement	92
Mobile Geräte/App-Entwicklung	92
Programmieren	92
Musik digital	93

Der Arbeitsmarkt ist im Wandel, neue Tätigkeits - formen und -inhalte entstehen, an jede und jeden werden unaufhörlich neue Anforderungen gestellt. Der Fachbereich Beruf und Karriere unterstützt Sie mit Angeboten für Ihre Wissens- und Kompetenzerweiterung sowie für die Orientierung in unübersichtlichen Lebenssituationen. Wir machen Sie fit für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung und unterstützen Sie dabei, neue Perspektiven zu entwickeln.

Der Fachbereich Beruf und Karriere ist akkreditierte Bildungsberatungsstelle in dem Programm »Bildungsprämie«. Sie können Ihre Zuschüsse direkt bei uns beantragen!

» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Annette Groth
Stellvertretende Direktorin,
Fachbereichsleiterin

Christine Schillinger
Fachbereichsassistenz
Telefon (06 11) 98 89-151
Fax (06 11) 98 89-159

Telefonische Beratung
zu unseren Angeboten:
Mo – Do, 10.00 – 12.00 Uhr
Mo, Di, Do, 14.00 – 17.00 Uhr
oder als E-Mail:
berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de

Persönliche Beratung
nach Terminvereinbarung

Beruf und Karriere
Informationen zum Fachbereich

Zuschüsse für Ihre berufliche Weiterbildung

Profitieren auch Sie!

Die Volkshochschule ist anerkannter Bildungsträger nach AZAV. Damit können für einige Kurse unseres Fachbereichs bei Vorliegen der persönlichen Fördervoraussetzungen die Kosten über **Bildungsgutscheine** durch die Arbeitsagentur oder durch die Kommunale Arbeitsvermittlung vollständig übernommen werden. Ihr/e persönliche/r Berater/in oder Fallmanager/in ist hier Ihre erste Anlaufstelle. Einige Kurse sind bei Vorliegen der persönlichen Fördervoraussetzungen auch über das **WeGeBau-Programm** der Bundesagentur für Arbeit finanzierbar. Unter (06 11) 98 89-151 beraten wir Sie gerne, welche Kurse für Sie dabei in Frage kommen und wie Sie eine Förderung beantragen.
Eine weitere Möglichkeit der Förderung ist der **Bildungsprämiengutschein.** Der Fachbereich Beruf ist akkreditierte Bildungsberatungsstelle für dieses Programm, d.h. Sie können Ihren Zuschuss direkt bei uns beantragen. Unter Telefon (06 11) 98 89-151 informieren wir Sie gerne, welche Kurse für Sie in Frage kommen und wie Sie von öffentlichen Zuschüssen für Ihre persönliche berufliche Weiterbildung profitieren können. Hier können Sie auch Ihre Termine zur Beantragung vereinbaren.

CERT IT
zertifiziert nach AZAV

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Mitarbeiterweiterbildung mit der vhs

Viele Unternehmen und öffentliche Einrichtungen in der Region Wiesbaden gestalten die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter mit der vhs. Die vhs arbeitet regelmäßig mit über 500 freien Trainern zusammen, verfügt darüber hinaus über ein umfangreiches Netzwerk von Ansprechpartnern und kann Ihnen so zu nahezu jedem Thema Ihre maßgeschneiderte Weiterbildung anbieten. Nicht nur in den Bereichen EDV, kaufmännische und betriebswirtschaftliche Themen, Führungs-, Sozial- und Methodenkompetenzen können Sie uns jederzeit ansprechen. Mit uns können Sie auch 32 Sprachen lernen. Haben Sie schon einmal über betriebliche Gesundheitsvorsorge in Ihrem Unternehmen nachgedacht? Wir unterstützen Sie gerne mit Angeboten zu Fitness und Entspannung, gesunder Ernährung oder Stressmanagement. Wir vermitteln Ihnen für Veranstaltungen Referenten und Kreative. Zu vielen Themen können wir Ihnen auch Trainings in Englisch oder Französisch anbieten! Unsere Weiterbildungen werden ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen gestaltet. Deshalb nehmen wir uns Zeit für eine ausführliche Beratung und Auftragsklärung. Nachdem der Bedarf festgestellt ist, machen wir Ihnen einen Vorschlag zur methodischen und organisatorischen Durchführung.
Möglich sind:
- Schulungen in unseren Räumen
- Inhouse-Seminare in Ihrem Unternehmen
- Individual- und Kleingruppen-Trainings
- Vortragsreihen zu von Ihnen ausgewählten Themen
- Lernen am Arbeitsplatz
- Gezielte Vorbereitung Ihrer Auszubildenden auf Prüfungen

Für alle diese Belange bin ich Ihre Ansprechpartnerin. Ich berate Sie gerne unverbindlich und mache Ihnen ein auf Ihre Bedarfe zugeschnittenes Angebot.
Annette Groth
Leiterin des Fachbereichs,
Stellvertr. Direktorin

Individuelles Training

- Wichtige Präsentation oder mündliche Prüfung?
- Redeangst?
- Wichtiges Geschäftsessen und Fragen zur Tischetikette?
- Nachhilfe in Buchführung?

Für fast jedes Thema bieten wir Ihnen neben unseren Kursen ein gezieltes individuelles Training und Ihren persönlichen Trainer an. Termine, Umfang und Inhalte richten sich ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. Wir informieren und beraten Sie gerne und unverbindlich.
Preis: ab € 45,–/UStd.

Berufliche (Neu-)Orientierung – Coaching

Coaching

Karriere- und Berufsentwicklung
Unser Coaching-Angebot richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die
- ihre nächsten Karriereschritte zielorientiert angehen möchten
- in beruflichen Problemsituationen eine professionelle externe Unterstützung suchen
- ihre methodischen, fachlichen, persönlichen und sozialen Kompetenzen erweitern möchten
- ihr eigenes Führungsverhalten mit Hilfe regelmäßigen qualifizierten Feedback reflektieren möchten
- andere berufliche Anliegen für sich klären möchten

Für dieses Angebot greifen wir ausschließlich auf erfahrene Coaches zu. Bitte nutzen Sie unter (06 11) 98 89-151 die Möglichkeit einer unverbindlichen Vorberatung zu diesem Angebot, hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Ablauf, zu den Coaches und können auch Ihre Termine vereinbaren. Dauer, Umfang und Preis richten sich ganz nach Ihrem persönlichen Anliegen.
Preise pro Coachingstunde (45 Min): 65,– € bis 105,– € plus MwSt.

Professionelles Bewerben

Bewerbungsunterstützung

Sie wollen sich beruflich verändern, Kündigung in der Tasche oder schon länger arbeitslos? Jetzt aber los! Gerade im Bewerbungsprozess ist man häufig unsicher – ist die äußere Form meiner schriftlichen Bewerbung eigentlich angemessen und zeitgemäß? Stelle ich mein Licht zu sehr unter den Scheffel? Wieso habe ich zwar häufig Vorstellungsgespräche, aber danach immer Absagen? Bewerbe ich mich auf die richtigen Stellen oder gibt es noch ganz andere Bereiche, in die ich mich bewerben könnte? Was will ich eigentlich, was kann ich überhaupt, wie will ich arbeiten? Jetzt ist die Rückmeldung von einer außenstehenden Person besonders hilfreich, die mir sagt, wie ich wirke und was ich verbessern könnte.
Unsere qualifizierte Beratung unterstützt Sie in allen Phasen der Bewerbung. Bei uns können Sie auch direkt und in aller Ruhe Ihre Bewerbung am PC schreiben und ausdrucken, wir »schauen nochmal drüber«. Unter (06 11) 98 89-151 können Sie einen persönlichen Termin vereinbaren.
Beratungsstunde (45 Min.):
€ 36,– für Arbeitssuchende,
€ 45,– für Berufstätige.

Bildungsurlaube auf einen Blick

Alle hier aufgeführten Bildungsurlaube sind als solche vom Hessischen Sozialministerium anerkannt (gilt in der Regel auch für andere Bundesländer, hier bitte frühzeitig anfragen). Bitte fordern Sie unter (06 11) 98 89-151 eine Bescheinigung für Ihre Beantragung an.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

Access 2013 Kompakt
27. – 31.10.2014
Adobe InDesign Grundlagen
30.6. – 4.7.2014/15. – 19.9.2014/
13. – 17.10.2014
Adobe InDesign Aufbau
8. – 12.12.2014
Adobe Illustrator
24. – 28.11.2014
Adobe Photoshop Grundlagen
23. – 27.6.2014/22. – 26.9.2014/
10. – 14.11.2014
Adobe Photoshop Aufbau
2. – 6.2.2015
Adobe Muse
19. – 23.1.2015
Agiles Projektmanagement am Beispiel von Scrum
17. – 21.11.2014
Alle Zeit der Welt…
1. – 5.12.2014
AutoCAD Grundlagen
24. – 28.11.2014
AutoCAD Aufbau
1. – 5.12.2014
Berufliche Kommunikation und Rhetorik
27. – 31.10.2014
Business-Knigge
24. – 28.11.2014
Business NLP Schnupperkurs
30.6. – 4.7.2014/15. – 19.9.2014/
8. – 12.12.2014
Contentmanagement mit TYPO 3
3. – 7.11.2014
Content Managemnt mit Drupal
6. – 10.10.2014

Der Weg ist das Spiel
6. – 10.10.2014
Die Kunst des verbalen Aikido
17. – 21.11.2014
Die Lust am Scheitern
1. – 5.12.2014
Die sieben Kellerkinder
3. – 7.11.2014
Energie – Willenskraft – aktive Selbstmotivation
20. – 24.10.2014
Erfolgreich führen für Frauen
22. – 26.9.2014
Erfolgreich sein, Mensch bleiben
27. – 31.10.2014
Europäischer Wirtschaftsführerschein Modul A
3. – 7.11.2014
Europäischer Wirtschaftsführerschein Modul B
22. – 26.9.2014
Excel Kompakt
8. – 12.12.2014
Excel Makroprogrammierung
24. – 28.11.2014
Führung Intensiv
13. – 17.10.2014
Führen – Macht – Sinn
24. – 28.11.2014
Internetseiten erstellen mit Wordpress
1. – 5.12.2014
Internet Portal und Content Management mit Joomla
20. – 24.10.2014
IT-Projektmanagement
13. – 17.10.2014
Oracle Datenbankadministration und Entwicklung
10. – 14.11.2014
PC-Grundlagen Windows 8 und Internet
6. – 10.10.2014
Projektmanagement
3. – 7.11.2014
Sprache und Ausdruck
6. – 10.10.2014/15. – 19.12.2014
Weg von der Selbstausbeutung
8. – 12.12.2014
Wenn der Kunde König ist … wer bin dann ich?
1. – 5.12.2014
Word 2013 Kompakt
3. – 7.11.2014

Europäischer Wirtschaftsführerschein

(EBC*L = European Business Competence Licence)Das Zertifikat »European Business Competence* Licence«(EBC*L) – deutsch »Europäischer Wirtschaftsführerschein« – hat sich als international anerkannter Standard der betriebswirtschaftlichen Bildung etabliert. Mit den Kursen zum »Wirtschaftsführerschein« erwerben Sie betriebswirtschaftliches Kernwissen und können sich dieses mit einem anerkannten Zertifikat bestätigen lassen. Der Kurs eignet sich besonders für Personen, deren Fachwissen in der Arbeit gefragt ist, die darüber hinaus aber auch betriebswirtschaftlich relevante Fragen beurteilen müssen und wollen (Akademiker, Projektleiter, Abteilungs- oder Bereichsleiter, Fachexperten, aber auch Studenten anderer Fachrichtungen zur Abrundung des Bewerberprofils). Die Module bauen aufeinander auf, zum Besuch von Modul B sollten Sie Modul A besucht haben oder entsprechende Kenntnisse vorweisen können, zum Ablegen der Prüfung Modul B ist das Vorliegen des Zertifikats von Modul A unabdingbar.
Die Prüfungen werden von der Hochschule RheinMain Wiesbaden in Kooperation mit der vhs durchgeführt, jedes Semester wird ein Prüfungstermin angeboten.

Hochschule RheinMain
Wiesbaden Business School

Prüfungskosten
(nicht im Kurspreis enthalten):
Stufe A: 159,– €
Stufe B: zwei Prüfungen à 99,– €
Weiterführende Informationen zum Wirtschaftsführerschein finden Sie unter www.ebcl.de
Alle EBC*L- Dozenten sind Dipl. Betriebswirte mit umfassender und einschlägiger Berufserfahrung.

Modul A
Das Modul A vermittelt betriebswirtschaftliches Allgemeinwissen anhand von betrieblichen Praxisfällen. :

Bilanzierung
– Der Jahresabschluss (Bilanz, GuV-Rechnung)- Grundzüge und wesentliche Begriffe
– Ermittlung des Jahresergebnisses
– Gewinn-und-Verlust-(GuV)-Rechnung

Kennzahlen
– Wichtigste Unternehmensziele, entsprechende Kennzahlen: Rentabilität, Liquidität, Eigenkapitalquote, Cash Flow, Produktivität, Umsatzrentabilität

Kostenrechnung
– Ziele, Aufgaben und Grundbegriffe der Kostenrechnung
– Rahmenbedingungen für unternehmerische Entscheidungen: Markt, Kunden, Wettbewerb, Selbstkosten
– Das Deckungsbeitragskonzept in der Kalkulation, Kostenbewusstsein sowie die dazu notwendigen Instrumente und Konzepte
– Das Profit-Center-Konzept

Gesellschaftsrecht
– Rechtsformen, Entscheidungsgrundlagen für die Wahl einer Rechtsform
– Bedeutung und Merkmale der firmenmäßigen Zeichnung/Firmenname
– Vertretungsbefugnisse und Handlungsvollmachten, Prokura

Der Kurs kann mit der Prüfung zum EBC*L (zzgl. 159,– €) abgeschlossen werden. Der Preis beinhaltet das vierbändige Lehrwerk.

H50010 60,00 Ustd. 455,– €
15 Abende, ab 17.9.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

H50010BU 60,00 Ustd. 455,– €
Bildungsurlaub:
1 Woche und
2 Samstage, ab 3.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Sa, 22.11. und 29.11.2013,
9:00 – 17:30 Uhr

Modul B
Mit dem Modul B des EBC*L konkretisieren und erweitern Sie Ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse für die berufliche Praxis.

Investitionsrechnung
– Ziele und Methoden der Investitionsrechnung
– Investitionsrechnungsverfahren
– Grenzen und Probleme der Investitionsrechnung

Finanzierung
– Möglichkeiten und Formen der Finanzierung eines Unternehmens: Eigenfinanzierung, Fremdfinanzierung

Finanzplanung (Budgetierung)
– Ziele, Aufbau und Instrumente der Finanzplanung
– Ziele und Aufbau der Plan-GuV-Rechnung, der Plan-Bilanz und der Liquiditätsplanung
– Plan-Kennzahlen zur Rentabilität, Liquidität und Produktivität errechnen und Schlüsse daraus ziehen

Unternehmensanalyse
– Die Ist-Analyse als Ausgangslage
– Ziele und Methoden zur Unternehmensanalyse erläutern können
– Ziele und Methoden zur Umfeldanalyse (Branche, Wettbewerb)

Ziele, Methoden und Instrumente der Businessplanerstellung
– Betriebswirtschaftliche Analyse- und Planungsinstrumente
– Ziele, Inhalte und Aufbau eines Businessplans

Grundlagen des Projektmanagements
– Projektplanung und alle wichtigen Begriffe des Projektmanagements

Grundlagen des Marketings
– Bedeutung des Marketings für ein Unternehmen, ein Projekt, ein Produkt oder eine Dienstleistung sowie für die eigene Person
– Die Rahmenbedingungen des Marketings (KundInnen, Wettbewerb, Kosten)
– Instrumente und Elemente des Marketings: Marktforschung, Produktpolitik, Preispolitik, Konditionenpolitik, Vertriebspolitik, Kommunikationspolitik, Werbung

Grundlagen des Verkaufs von Projekten, Produkten und Dienstleistungen
– Grundlagen erfolgreichen Verkaufs
– Verkaufsgespräche
– Firmenkundenverkauf

Der Preis beinhaltet das zweibändige Lehrwerk.

H50015BU 60,00 Ustd. 455,– €
Bildungsurlaub
1 Woche und 2 Samstage,
ab 22.9.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Sa, 11. und 18.10.2014,
9:00 – 17:30 Uhr

Beruf und Karriere

Wirtschaftskompetenz, Marketing, Kundenorientierung

Kompaktlehrgang Buchführung

Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchhaltung (vhs)

Die nachfolgenden Lehrgänge können mit Zertifikatsprüfungen des Volkshochschulverbandes abgeschlossen werden (zusätzliche Prüfungsgebühr 50,– €/Prüfung). Wer alle drei Teilprüfungen erfolgreich abgeschlossen hat, erhält das Gesamtzertifikat »Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchhaltung vhs«. Vorkenntnisse: Bei Grundlagen keine, danach der Besuch der jeweils vorangehenden Kurse oder nachgewiesene vergleichbare Kenntnisse.
Herr Crisolli ist
Wirt. Dipl.- Betriebswirt.
Die Kursgebühr beinhaltet das jeweilige Begleitbuch!

Buchführung Grundlagen
- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar, Bilanz
- Errichten von Bestandskonten
- Bilden von Buchungssätzen
- Kontenrahmen und Kontenplan
- Erfolgskonten
- Privatkonto
- Umsatzsteuer
- Steuern
- Anzahlungen
- Abschreibung

H50020 60,00 Ustd. 360,– €
15 Abende, ab 29.10.2014
Mi und Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Buchführung – Aufbau
- Import /Export
- Umsatzsteuer-EU-Recht
- Abschreibung des beweglichen Anlagevermögens
- Abschreibung unbeweglicher Wirtschaftsgüter
- Abschreibung immaterieller Wirtschaftsgüter
- geleistete und erhaltene Anzahlungen
- sonstige Forderungen und sonstige Verbindlichkeiten
- Rechnungsabgrenzungsposten
- Rückstellungen
- Bewertung der Vermögenswerte und Schulden zum Jahres - abschluss
- Bewegliche Wirtschaftsgüter
- Unbewegliche Wirtschaftsgüter
- Immaterielle Wirtschaftsgüter
- Forderungen
- Verbindlichkeiten

H50030 60,00 Ustd. 360,– €
15 Abende, ab 11.9.2014
Do und Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

J50030 60,00 Ustd. 360,– €
15 Abende, ab 12.1.2015
Mo und Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Buchführung am PC mit DATEV

DATEV ist eine der führenden Software-Anwendungen im Buchhaltungsbereich, mit der die meisten Steuerberater arbeiten. Dieser Kurs kann alleine als Einführung in die Software besucht werden, kann aber auch als dritter Prüfungskurs im Rahmen der Fachkraft für Finanzbuchhaltung dienen. Neben den Kenntnissen der beiden vorangehenden Kurse (Grundlagen und Aufbau) setzt er grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC und eines Betriebssystems voraus.
- Welchen Kontenrahmen wähle ich?
- Wie ist der Aufbau der Kontenrahmen und wie erfolgt die Neuanlage eines Mandanten mit Adressdaten und Programmdaten?
- Wie leiste ich vorbereitende Buchhaltungsarbeiten in der Praxis (Erstellen eines Kassenbuches, Rechnungseingangsbuches, Rechnungsausgangsbuches und einer Bruttolohnverbuchung), wie erfolgt die korrekte Kontierung der Geschäftsvorfälle?
- Erfassung der Geschäftsvorfälle über Dialog- und Stapelerfassung
- Ausgabe der betriebswirtschaftlichen Auswertungen, der Summen- und Saldenliste, der Buchungsjournale und der Konten
- Ausgabe der Umsatzsteuervoranmeldung und ZM-Meldung
- Offene-Posten-Auswertung
- Monatsabschluss
- Vorbereitende Buchungen zum Jahresabschluss

Die Kursgebühr beinhaltet das Begleitbuch!

G50041 40,00 Ustd. 360,– €
10 Abende, ab 16.6.2014
Mo und Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

H50040 40,00 Ustd. 360,– €
10 Abende, ab 18.11.2014
Di und Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

J50040 40,00 Ustd. 360,– €
10 Abende, ab 9.3.2015
Mo und Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Buchführung am PC mit Lexware Buchhalter

Dieser Kurs setzt neben den Buchführungskenntnissen der vorangehenden Kurse, Kenntnisse im Umgang mit dem PC und eines Betriebssystems voraus.

J50036 40,00 Ustd. 360,– €
10 Abende, ab 13.1.2015
Di und Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/ innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Marketing – Kundenorientierung

»Wenn der Kunde König ist… wer bin dann ich?«

Königsdisziplin Kundenorientierung

Effizient, kundenorientiert, flexibel und zuverlässig – Sie erfüllen täglich wesentliche Aufgaben im Dienst am Kunden oder in der Unterstützung von Führungskräften und Kollegen. Grundlage jeder erfolgreichen Zusammenarbeit ist neben einer guten Beziehung – Offenheit, Wertschätzung sowie Einhalten von Vereinbarungen auch und gerade in einem sich wandelnden Umfeld. Doch manchmal gestaltet sich gerade das als schwierig. Wie werden Sie Ihren Kunden, Ihrem Unternehmen aber vor allem sich selbst gerecht?
- Auseinandersetzung mit sich selbst und Ihrer beruflichen Rolle. Nutzen Sie die Facetten Ihrer Persönlichkeit
- Kommunikation – Ihr Komplize für mehr Respekt und Akzeptanz
- Umgang mit Konflikten und Kritik. Empathie -wie kann sie in schwierigen Gesprächen behilflich sein?
- Gesundheitsförderung durch die Stärkung der eigenen Kohärenz* (*das Gefühl mit seinem Leben klar zu kommen, auch wenn es schwierig wird)
- Entspannung & Wohlbefinden im Berufsalltag
- Mehr Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen

Frau Neumann ist Dipl. Sozialpädagogin (FH) in der Erwachsenenbildung und Mediatorin.

H50110BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 1.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Nicole Neumann

Kundenorientierte Telekommunikation

Telefontraining

Trotz elektronischer Medienvielfalt ist die Bedeutung des persönlichen Kontakts am Telefon ungebrochen. Kunden und Interessenten nutzen diesen Weg, um Informationen zu erhalten und Geschäftsbeziehungen anzubahnen. Hierbei nimmt die Telefonzentrale eine wichtige Schlüsselrolle ein: Als zentrale Anlaufstelle für Kundenanfragen vermittelt sie einen wesentlichen Eindruck von Ihrem Unternehmen!

- Grundlagen der Telefonkommunikation
- Stimme und Sprache als Wirkungsmittel
- Der positive Gesprächseinstieg
- Grundlegende Kommunikationsregeln zum Ausgleich des fehlenden Sichtkontaktes
- Kundenorientierte Gesprächsführung
- Umgang mit Beschwerden und Reklamationen
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern
- »Do« and »Don'ts«

Frau Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin.

G50120 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 13.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

H50120 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 28.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

Bitte beachten Sie auch das umfangreiche Kursangebot im Bereich Onlinemarketing ab Seite 90.

Büroorganisation/Sekretariat

Unternehmerisch Denken und Handeln

in Assistenz, Sekretariat und Vorzimmer

Diese Seminarreihe vermittelt wichtige Grundlagen in Rollenverständnis, unternehmerisches Wissen und Kommunikation, wie es essentiell für eine Topkraft im Büro ist. Tanken Sie auf in der Selbstreflexion und machen Sie sich unentbehrlich in Ihrem Büro!

Modul I:
Kommunikation im Büro

Ihre Rolle im Betrieb:

- Ihre Rolle und Ihre Position im Betrieb, Ihr Selbstverständnis, wie sehen andere Sie?
- Unternehmerische Eigenschaften – welche davon sind für Ihre Arbeit wichtig? Möglichkeiten der Umsetzung für Sie im Office-Management
- Eigenverantwortliches Handeln im Team

Kommunikation:

- Kommunikationsebenen, Kommunikationsmittel an Ihrem Arbeitsplatz
- Die Kunst, lösungsorientiert zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten: Selbstvorstellung und Small-Talk, Kontakte-Machen, sich vernetzen, effektive Arbeitsplanung, Delegieren

Verschiedene Situationen meistern:

- Kommunikation bezüglich Auftragsklärung
- Zielkonflikte erkennen und ansprechen
- Diplomatisches Verhandeln
- Gehaltsverhandlungen
- Die Kunst des Nein-Sagens
- Umgang mit Konflikten
- Umgang mit »schwierigen« Gesprächspartnern
- Kommunikation nach außen: Repräsentationsaufgaben meistern
- Auftreten und Wirkung

Frau Schleines ist Sparkassenbetriebswirtin und Unternehmensberaterin

J50600 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 6.2.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.2.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Karin Schleines

Modul II:
Zahlen – Daten – Fakten im Büro

- Bewusstsein schaffen für wirtschaftliches Handeln an Fallbeispielen
- Ökonomisches Prinzip
- Organisationsformen eines Unternehmens
- Finanzierungsregeln
- Rund um die Bilanz: Grundlagenwissen – Struktur, Zusammenhänge ausgewählter Bilanzkennzahlen kennen lernen – mit vielen Beispielen und Übungen
- Rechnungswesen: Definition, Aufgaben
- Was hat es mit der Kosten- und Erlösrechnung auf sich?
- Begriffe: Kosten, Auszahlung, Aufwand & Co.
- Wann lohnt sich eine Investition? Einblick in die Investitionsrechnung
- Was ist Controlling und welche Aufgaben hat diese Abteilung?
- Fachbegriffe kurz und bündig

Frau Schleines ist Sparkassenbetriebswirtin und Unternehmensberaterin

J50602 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 27.2.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.2.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Karin Schleines

Arbeitsalltag ganz entspannt

Persönliche Arbeitstechniken und Stressbewältigung für das Büro

Möchten Sie strukturierter und effizienter werden? Haben Sie manchmal das Gefühl, nicht zu wissen, was Sie zuerst machen sollen? Dieser Kurs gibt Ihnen zahlreiche Hilfestellungen und Anregungen, um den Büroalltag einfacher und besser zu bewältigen und sich damit auch besser zu fühlen. Sie erlernen Techniken, um sich selbst besser zu organisieren, Ihre Zeit besser zu nutzen und die richtigen Prioritäten zu setzen:

- Gesprächstechniken für das Telefon: kurze und informative Telefonate führen
- Systematik in der email- Bearbeitung, Ordnung im Email- Account
- Effiziente Post- und E-Mail-Bearbeitung
- Multitasking: alles auf einmal oder lieber doch eins nach dem andern?
- Biorhythmus und persönlicher Arbeitsstil: Lerche oder Eule?
- Dringend und Wichtig! Wie erkenne ich Prioritäten?
- Zeitdiebe entlarven und ausschalten
- Ordnung ist das halbe »Berufs«-leben ! Ablagetechniken
- klarer und strukturierter Arbeitsplatz/Arbeitsumfeld
- Grundlegende Arbeitstechniken im Büro
- Ziele formulieren und umsetzen

Herr Herzberger ist Betriebswirt.

H50620 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende, ab 26.9.2014
Fr, 26.9.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.9.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Nils Herzberger

Aufgeräumter Schreibtisch – klar strukturierte Ablage

Sie wollen wissen, welche Farbe Ihre Schreibtischplatte hat? Und alle Dokumente ohne langes Suchen griffbereit haben? Mit dem Suchen von Unterlagen geht nicht nur Zeit verloren, sondern auch Energie. Ein voller Schreibtisch vermittelt den Eindruck von Überforderung und mangelndem Überblick. Unterstreichen Sie Ihre Fachkompetenz und setzen Sie mit einem aufgeräumten Schreibtisch und einer gut organisierten Ablage ein deutliches Signal: Hier hat jemand seine Arbeit und seine Gedanken im Griff!

- Schreibtisch aufräumen
- Papierstapel vorsortieren
- Bestandsaufnahme
- Ablage-Organisation
- Vor- und Nachteile der verschiedenen Ablage-Systeme
- Der Aktenplan
- Schreibtisch organisieren
- Wiedervorlage
- Effiziente Post- und E-Mail-Bearbeitung

Frau Ehbrecht ist Dipl.-Kauffrau

G50630 6,00 Ustd. 75,– €
1 Samstag, 28.6.2014
9:00 – 14:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

H50630 6,00 Ustd. 75,– €
1 Samstag, 18.10.2014
9:00 – 14:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

Beruf und Karriere

Büroorganisation, Sekretariat, Führung und Leitung

Auf den Punkt gebracht

Moderne Geschäftskorrespondenz

Bringen Sie frischen Wind in Ihre Korrespondenz, indem Sie Ihre Briefe von verstaubten, umständlichen Formulierungen und gestelzten Floskeln befreien. Formulieren Sie klar und verständlich – ohne Schnörkel. Jeder Brief ist eine Visitenkarte und beeinflusst das Meinungsbild des Empfängers über Sie bzw. Ihr Unternehmen!
Grundlagenkenntnisse in Word sollten vorhanden sein, da der Kurs am PC durchgeführt wird.

- Formatvorlage für den Geschäftsbrief nach DIN 5008 erstellen
- Grundlagen des Geschäftsbriefes
- Gemeinsamkeiten von Brief und E-Mail im Geschäftsleben
- Kreativitätstechnik als Schreibhilfe
- Formulierungstipps für Brief und E-Mail
- Netiquette, die Etikette im Netz
- Umgang mit Floskeln, Fremdworten und Negativformulierungen

Frau Ehbrecht ist Dipl.-Kauffrau

H50675 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 14.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

Besserer Stil, mehr Erfolg

Tipps für geschäftliche Texte

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf Seite 73.

H60011 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 8.11.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

Kaufmännischer Schriftverkehr professionell verfasst

Sie arbeiten im kaufmännischen Bereich oder in der Verwaltung und erledigen die tägliche Bürokorrespondenz. Sie wissen, dass Ihre Arbeit die Visitenkarte des Unternehmens ist. Sie interessieren sich für fundiertes Wissen im kaufmännischen Schriftverkehr. Welche Inhalte müssen in welchem Umfang vorhanden sein, um rechtliche Konsequenzen zu vermeiden? Wo liegen die inhaltlichen und gestalterischen Unterschiede in den unterschiedlichen Geschäftsbriefen, angefangen von der Anfrage bis zur Absage?

- Grundregeln des Geschäftsbriefes nach DIN 5008
- Grundlagen eines professionellen Geschäftsbriefes
- Kundenorientierung im Geschäftsbrief
- Themenorientierte Geschäftsbriefe: Anfrage, Werbebrief, Angebot, Bestellung, Mängelrüge, Mahnung, Personalschriftverkehr: Stellenausschreibung, Einstellung, Ablehnung einer Bewerbung, Abmahnung.

Grundlegende Word-Kenntnisse sollten vorhanden sein, da der Kurs am PC durchgeführt wird.
Frau Ehbrecht ist Dipl.-Kauffrau

G50678 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 13.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

H50678 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 12.12.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.12.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

10-Finger-Tastschreiben

Superlearning

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bisher kaum oder noch nicht mit der Schreibmaschine oder PC-Tastatur gearbeitet haben. In diesem Seminar erlernen Sie in sehr kurzer Zeit das 10-Finger-Tastschreiben. Das wird möglich durch ein neues, ganzheitliches Lernsystem, das auf beschleunigten Lernmethoden beruht. Es stützt sich auf Erkenntnisse der Hirnforschung, mnemonische Techniken und das Lernen mit allen Sinnen. Mit dieser unkonventionellen Methode lernen Sie drei- bis fünfmal schneller und können bereits nach nur vier Stunden das Tastenfeld Ihres PCs blind bedienen. In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre werden Sie erleben, wie man auf einfache Weise sehr schnell lernen kann und dabei noch jede Menge Spaß hat.
Bitte Buntstifte (rot, gelb, grün und blau) Bleistift und Radiergummi mitbringen!

G50680E 8,00 Ustd. 75,– €
4 Abende, ab 6.6.2014
Fr, 16:15 – 17:45 Uhr
Margit Allgeier

H50680A 8,00 Ustd. 75,– €
4 Abende, ab 17.9.2014
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr
Markus Steinmetz

H50680B 8,00 Ustd. 75,– €
4 Abende, ab 4.11.2014
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Markus Steinmetz

H50680C 8,00 Ustd. 75,– €
4 Abende, ab 20.11.2014
Do, 17:30 – 19:00 Uhr
Markus Steinmetz

J50680A 8,00 Ustd. 75,– €
4 Abende, ab 16.1.2015
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr
Margit Allgeier

Führung und Leitung

Führung Intensiv

Führen ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Lernen Sie, wie die Übernahme einer Führungsaufgabe gelingt und wie Sie Ihre Führungskompetenz steigern können. Nutzen Sie die Gelegenheit, ihr Führungsverhalten zu verbessern und optimieren Sie ihren persönlichen Führungsstil.
Dieses Training richtet sich an Menschen, die vor der Entscheidung stehen, kurz oder mittelfristig eine Führungsaufgabe zu übernehmen und erfahrene Führungskräfte, die ihre Führungsqualitäten einer intensiven Reflexion unterziehen möchten:

- Führungsrolle und Führungsverständnis
- Selbststeuerung von Teams
- Kernelemente personaler, situativer und systemischer Führung
- Prinzipien der Führung mit Macht, Verständnis und Vertrauen
- Führen in Krisen und Veränderungssituationen
- Klassiker des Scheiterns bei der Übernahme von Führung
- Konfliktmanagement und die gewinnende Konfliktlösung
- Gesprächstypen zielorientierter Führung
- Optimierung Ihres persönlichen Führungsmodells
- Werte und Ethik, aktuelle Trends

Frau Heyer ist DVNLP-Lehrtrainerin und -Lehrcoach (HPG)

H50700BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 13.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anita Heyer

WIR HELFEN BEIM FINDEN!

DIE HOCHSCHUL- UND LANDESBIBLIOTHEK
BIETET IHNEN INFORMATION RUND UM
STUDIUM, BERUF UND FREIZEIT!

WIESBADEN
KURT-SCHUMACHER-RING 18
BERTRAMSTRASSE 27
UNTER DEN EICHEN 5
RHEINSTRASSE 55–57

RÜSSELSHEIM
AM BRÜCKWEG 26

Ausführliche Informationen zur Hochschul- und Landesbibliothek unter www.hs-rm.de/bibliothek

Anzeige

Führen – Macht – Sinn…

Von der Führungskraft zur Führungspersönlichkeit

Ein praxisnaher Workshop für Unternehmer/innen, Personalverantwortliche und (angehende) Führungskräfte.
Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, Ihre persönliche und fachliche Kompetenz in Ihrem individuellen Umfeld professionell zu entwickeln und zu erweitern, damit Sie Veränderungsprozesse besser verstehen, schöpferisch gestalten und begleiten können. Es werden Schritte und Hindernisse bewusst gemacht, die mit der Führungsrolle zusammen hängen, umsetzbare Strategien und Ressourcen werden erarbeitet und Lebensentwürfe, Risiken und Chancen beleuchtet:

- Die Führungsoffenbarung – Präsenz, Offenheit und Transparenz
- Die Führungskompetenz. Selbst- und MitarbeiterInnenführung
- Stilvoll Führen – Führungsstile und Zumutungen
- Die Kultur der Konfliktlösung – zwischen Widerstand und Anpassung
- Der Dreh- und Angelpunkt: Lebendige Kommunikation
- Die Nachhaltigkeit von Zielen – von der Vision zur Strategie
- Emotionale und mentale Strategien: Gelassenheit als Prinzip
- Erkennen hinderlicher Glaubenssätze
- Aufdecken unbewusster Strategien
- Zielklarheit erreichen – Von der Haltung zum Verhalten
- Rollenverständnis klären und transformieren
- Generieren von zielorientierten Rollen- und Verhaltensmustern
- Entwicklung von Motivationsfaktoren und Gestaltung von Motivation
- Aktivierung unterstützender Ressourcen

Frau Heyer ist DVNLP-Lehrtrainerin und -Lehrcoach und Psychotherapeutin (HPG).

H50710BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 24.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anita Heyer

»Der Weg ist das Spiel«

Impulse aus Spitzensport und Hirnforschung für die tägliche Führungspraxis
Betrachten Sie Ihr Team oder Unternehmen und auch sich selbst als Führungskraft doch einmal aus der Perspektive des leistungsorientierten Mannschaftsspiels. Gewinnen Sie ganz neue Erkenntnisse und Impulse für die tägliche Praxis. Begleitet werden Sie in der Kabine durch einen erfahrenen SportCoach:

- Motivation und Energie: Die Power des Teams – Das kreative Feld
- Strategie und Spielfreude: Der Mut zur Lücke – Der Geist des Spiels
- Talente und Tugenden: Das kollektive Gehirn – Die Wucht der Werte
- Dialog und Kreativität: Die Macht der Worte – Das Auftauchen der Lösung
- Führungskunst und Feinschliff: Die Kraft der Vision – Die Magie des Moments

Dieses Seminar bietet eine Verbindung von Strategiewerkzeugen, Erkenntnissen aus der Hirnforschung, Erfahrungen aus dem Profisport und der Shaolin- Lehre.
Michael Franz ist diplomierter Handballcoach (DOSB) und langjähriger Strategieberater.

H50750BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 6.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Michael G. Franz

Erfolgreiche Teamleitung

Das Führen von Teams stellt hohe Ansprüche an die eigenen persönlichen Fähigkeiten. Es geht u. a. darum, die Teamentwicklung als Prozess zu verstehen, die Grundlagen für kooperatives Verhalten zu schaffen, die individuellen Unterschiedlichkeiten im Team zu integrieren sowie konstruktiv mit Ausgrenzung oder Konflikten im Team umzugehen. Teamleitung beinhaltet, eine möglichst positive Arbeitsatmosphäre im Team aufzubauen und zu erhalten. Erst dadurch wird der Rahmen geschaffen, in dem sich die Potenziale der einzelnen Teammitglieder entfalten und zu einem übergeordneten Ganzen verbinden können.
Dieses Wochenendseminar vermittelt Führungskräften und Teamleitern grundlegende Kenntnisse zur Menschenführung, zur Struktur gebenden Teamorganisation und zu den einzelnen Aspekten der verschiedenen Teamphasen.
Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

G50760 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 18.7.2014, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.7.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

H50760 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 12.12.2014, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.12.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

Führungs- und Karrierekompetenzen für Frauen

Erfolgreich führen

Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskenntnisse erweitern möchten.
In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den fünf Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Neben der fachlichen und persönlichen Qualifikation geht es u. a. um die Themen Kommunikation, Mitarbeiterführung sowie um die Entwicklung der eigenen Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, anhand von Fallbeispielen, Einzelübungen, Gruppenarbeit und Rollenspielen werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln. Mit zusätzlichen Anregungen und Tipps aus der Praxis wird so eine solide Basis für einen guten Einstieg in die berufliche Karriere bzw. deren Weiterentwicklung geschaffen.
Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

H50850BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 22.9.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

Selbstmanagement

für Frauen

Berufstätige Frauen, vor allem Mütter, müssen vielfältige Herausforderungen im Spagat zwischen Berufs- und Privatleben meistern. Dies führt häufig zu Stress, dem Gefühl überfordert zu sein und sich permanent rechtfertigen zu müssen. Während dieses Seminarwochenendes reflektieren wir diese Herausforderungen und erarbeiten konkrete Handlungsansätze. Besonders konzentrieren wir uns aber auf die Vorteile der Situation Familie und Beruf. Ziel ist es, durch ein optimiertes Selbstmanagement die eigenen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. So bleibt die Leistungsfähigkeit dauerhaft erhalten – sowohl beruflich als auch privat:

- Werte, Einstellungen und Motivation
- Rollen- und Erwartungsdenken in Familie und Beruf
- Besondere Kompetenzen von Frauen im Beruf
- Zeitmanagement: Entscheidungsdruck und Prioritätensetzung
- Gesundheit und Leistungserhalt: Umgang mit Stress, Entspannungstechniken

Janine Nonny Schmidt ist Diplom-Betriebswirtin, Organisationsberaterin und Business Coach.

H50860 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 31.10.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 1.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Janine Nonny Schmidt

Stilsicherheit im Berufsleben

für Frauen

Selbstsicheres und authentisches Auftreten für den beruflichen Alltag Gerade wenn Sie im beruflichen Alltag erfolgreich sein wollen, spielt die Kleidung eine große Rolle, denn das richtige Erscheinungsbild trägt wesentlich zur Glaubhaftigkeit und Seriösität bei. Im Kurs wollen wir uns mit den Grundregeln eines gelungenen optischen Profils beschäftigen, welches zu einem positiven und sicheren Auftritt im Berufsleben führt. Die Erfahrung von Ulrike Schmidt beruht auf jahrzehntelanger stylistischer Arbeit in der Werbebranche für die verschiedensten Firmen und für Führungskräfte, die sich der Wichtigkeit des äußerlichen Eindrucks bewusst sind.

G50880 14,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 27.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

H50880 14,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 14.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Beruf und Karriere

Führungs- und Karrierekompetenzen für Frauen, Projektmanagement

Einfach souverän

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Souveräne Vorgesetzte, Kollegen und Mitarbeiter – wer würde sich die nicht wünschen? Denn »souverän« ist beispielsweise, wer sich nicht so schnell aus der Fassung bringen lässt, flexibel und gelassen mit unvorhergesehenen Situationen umgeht, in Konfliktsituationen sachlich bleibt und den Überblick behält. Souveräne Menschen gehen ihre Aufgaben mit Weitblick und Umsicht an, sind zuverlässig und vermitteln Vertrauen. So verstanden, ist Souveränität ein Ausdruck persönlicher Reife und Bewusstheit. – Wie können Sie selbst souveräner im Beruf werden?

Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung…

– mit Ihrer eigenen Persönlichkeit,
– mit Ereignissen, die Ihr Leben, und damit möglicherweise auch Ihr Berufsleben, geprägt haben,
– mit den verschiedenen Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
– mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

G50890 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 20.6.2014, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

H50890 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Sa, 21.11.2014, 16:00 – 21:00 Uhr
Fr, 22.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

»Big Talk«!

Kommunikationstraining für Frauen

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken sicher hilfreich. Ebenso wichtig ist jedoch das Einmaleins des »Big Talks«! Denn die Beherrschung einer klaren, offenen und zeitnahen Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor des beruflichen Erfolgs. Dieses Seminar richtet sich speziell an Frauen und bietet den Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, die eigenen Kommunikationsthemen anzusprechen und diese gemeinsam zu üben und zu reflektieren.

– Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
– Grundlagen der verbalen Kommunikation
– Gesprächsaufbau und Formulierungshilfen
– Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen
– Grundlagen der non-verbalen Kommunikation
– Tipps für eine optimale schriftliche Kommunikation
– Non-verbale Kommunikation durch Körpersprache
– Wichtige Komponenten der betriebs- bzw. abteilungsinternen Kommunikation

Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

H50895 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 7.11.2014, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

Projektmanagement

Projekte organisieren und erfolgreich durchführen

Unklare Kompetenzen, Aufgaben und Ziele sowie unrealistische Planung lassen viele Projekte scheitern. Selbst jahrelange Mitarbeit in Projekten bringt nicht automatisch das know-how eines Projektleiters.
In diesem Seminar lernen Sie, wie man Projekte definiert, sie systematisch gliedert, plant, durchführt und auswertet. Sie lernen die wichtigsten Methoden und Werkzeuge und ihre Anwendung kennen. Sie erkennen Probleme in Organisation und Projektabwicklung und die Anforderungen an den Projektleiter:

– Projektinitialisierung: Zieldefinitionen, Risikoanalyse, -management
– Projektplanung: Allgemeines, Produktstrukturplan, Projektstrukturplan
– Netzplantechnik, Ablauf- und Terminplanung, Ressourcen- und Kostenplanung, Aufwandsschätzung
– Projektkontrolle und -steuerung

Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

H50900BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 3.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher

H50900 30,00 Ustd. 295,– €
2 Wochenenden, ab 5.12.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Siegfried Reuscher

Projektmanagement mit MS-Project

Sinnvoller Einsatz der Funktionen der Projektplanungssoftware in der Projektplanung und -durchführung:

– Benutzeroberfläche
– Projektstrukturplan
– Anordnungsbeziehungen (Netzplan)
– Ressourcenplanung
– Planspiele, was wäre wenn?
– Prioritäten
– Projektkontrolle und -steuerung
– Berichtswesen

Vorkenntnisse: Kenntnisse zum Thema Projektmanagement.
Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

G50910 15,00 Ustd. 185,– €
1 Wochenende
Fr, 13.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Siegfried Reuscher

Projektmanagement mit Open Project

Die open source Software »Open Project« bietet ein breites Leistungsspektrum und stellt eine kosten - günstige Alternative zu ms-project dar.
Sinnvoller Einsatz der Funktionen von Open Project in der Projektplanung und -durchführung:

– Projektkalender
– Benutzeroberfläche
– Projektstrukturplan
– Anordnungsbeziehungen (Netzplan)
– Ressourcenstrukturplan
– Ressourcenplanung
– Planspiele, was wäre wenn?
– Projektkontrolle und -steuerung
– Berichtswesen
– Unterschiede zu ms-project

Vorkenntnisse: Kenntnisse zum Thema Projektmanagement.
Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

G50920 15,00 Ustd. 185,– €
1 Wochenende
Fr, 27.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Siegfried Reuscher

Anzeige

IT-Projektmanagement

IT-Projekte bergen Konfliktpotenziale, die ihre Effizienz einschränken bzw. die Zielerreichung gefährden können.
Der Kurs IT-Projektmanagement vermittelt den Einblick in das breite Spektrum der Projektplanung und -steuerung anhand der Prozessschritte, die sich bei der Softwareentwicklung als Dienstleistung ergeben. Er richtet sich nicht nur an Personen, die explizit die Funktion eines Projektmanagers wahrnehmen, sondern auch an die Träger spezifischer Aufgaben, die ihre Tätigkeit vor dem Hintergrund von Projektmanagementwissen effizienter gestalten wollen.

- Vertragstypen: Werkvertrag – Dienstleistungsvertrag – Merkmale, Vor- und Nachteile der Vertragsformen, Voraussetzungen, Formulierungsbeispiele
- Anforderungsaufnahme: Pflichtenheft, Grob- und Feinkonzept
- Aufwandsschätzungen: Verfahren
- Prozessmodelle: Wasserfallmodell, modifiziertes Wasserfallmodell, V-Modell, agiles Projektmanagement
- Aktivitätskontrolle: Projektprotokolle, Entscheidungsprotokolle, To-Do-Listen, Tracking-Systeme
- Qualitätssicherung: Quality Gates, Prozessrückkoppelung
- Abnahme: Abnahmeverfahren. Abnahmedokumentation
- Beteiligte und Betroffene: Rollen, Umgang, Kommunikation, Selbstdarstellung

Herr Huthmann ist EDV Organisator und Softwareentwickler
H54800BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 13.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rainer Huthmann

Agiles Projektmanagement

am Beispiel von Scrum

Sie haben schon von agiler Softwareentwicklung gehört und möchten gerne wissen, um was es dabei geht? Sie möchten Projektmanagement betreiben, doch die reguläre Art ist Ihnen zu umfangreich? Sie möchten den für Ihr Unternehmen optimalen Weg zur Softwareentwicklung herausfinden?
Dieser Kurs begleitet Sie durch die Welt der agilen Softwareentwicklung am Beispiel von Scrum und dessen Verbindung zum agilen Projektmanagement.
Ziel ist nicht das Wissen der Theorie, sondern die Erkenntnis der Flexibilität, um agiles Projektmanagement erfolgreich im Unternehmen umsetzen zu können.

- Agile Softwareentwicklung: Begriffe und Methoden
- Definition von Scrum, dem Scrum Flow und den Rollen in Scrum
- Scrum-Meetings (Daily Scrum, Sprint Planning 1 und 2, Sprint Retrospective, Sprint Review)
- Die Auswirkung von Scrum auf Team-Zusammenhalt, Interaktion mit Vorgesetzten und Kunden, gemeinsame Planung und transparente Umsetzung von Aufgaben
- Agiler Werkzeugkasten (Praktiken und Methoden)
- Agiles Projektmanagement: Rolle des Projektleiters, Meilensteine, Stakeholder, Aufgabenplanung und Fortschrittsvisualisierung

Herr Eid ist Dipl. Informatiker (FH)
H54850BU 40,00 Ustd. 365,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 17.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Patric Eid

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/ innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz

Die sieben Kellerkinder®

Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis

Das dynamische Typenmodell »Die sieben Kellerkinder®« ist ein zentrales Modul der Galli Methode®. Sie beschreiben kreative Energien, die jedem Menschen innewohnen.
Einige von ihnen werden im Laufe der Sozialisation kraft der Moral und des Verstandes in den Keller, sprich Körper, verbannt. Jenseits der Kontrolle des menschlichen Bewusstseins wuchern die sieben Kellerkinder®, treiben den Menschen in so manch peinliche oder sogar gefährliche Lebenssituation. Die sieben Kellerkinder® sind aber die Hüter aller kreativen menschlichen Kräfte und sie sind so spielfreudig wie Kinder. Ein Leben ohne die aktive Beteiligung der Kellerkinder® ist öde und langweilig. Außerdem verwalten die sieben Kellerkinder® die Antworten auf entscheidende Lebensfragen:

- Die sieben Kellerkinder® als Typen spielen
- Sieben Grundeigenschaften in Analogie zu den sieben Kellerkindern® verstehen und anwenden
- Die sieben Rhythmen der Kellerkinder® darstellen
- Zusammenstellung von Teams mithilfe des Sieben Kellerkinder® Modells
- Balance zwischen den Sieben Kellerkindern®
- Eigene Kellerkinder® Sketche entwickeln und darstellen!
- Konfliktsituationen aus dem Businessalltag realitätsnah darstellen und über das »Kellerkinderspiel« und die »Sieben Kellerkinder® Aufstellungen« eine Lösung erarbeiten!
- Der »best case« wird gespielt nach dem Prinzip: Spiele Deinen Erfolg und Du hast ihn!
- Die sieben Kellerkinder® und ihre transformierten Qualitäten in gespielten Alltagssituationen anwenden!

Das Training lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich persönlich einzubringen, von ihrer Experimentierfreudigkeit und Neugierde auf Neues. Bequeme Kleidung ist erwünscht.
Dieses Training ist eine Kooperation mit dem Galli- Theater/Galli- Trainingscenter. Gabriele Hofmann ist Leiterin des Galli Training Center Wiesbaden, Galli Trainerin® und Schauspielerin seit 25 Jahren, Theaterpädagogin. Heidrun Ohnesorge ist Leiterin des Galli Theater Wiesbaden, Galli Trainerin® und Schauspielerin seit 12 Jahren, Diplom Kauffrau
G51020BU 40,00 Ustd. 325,– €
Galli Training Center
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 23.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gabriele Hofmann, Heidrun Ohnesorge

H51020BU 40,00 Ustd. 325,– €
Galli Training Center
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 3.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gabriele Hofmann, Heidrun Ohnesorge

Kreativ denken, kreativ handeln

Ein Wochenende zur kreativen Persönlichkeitsentfaltung (Basis – Workshop)

Die Sieben Sterne zur Kreativität stellen Sieben kreative Prinzipien dar, die Sie dabei unterstützen Ihr (verstecktes) Potenzial zu entdecken, zu aktivieren und wesentliche Ziele in Ihrem Leben zu erreichen:

1. Wie Sie aus dem Teufelskreislauf des Denkens ins Handeln kommen und Ihre Fähigkeiten gekonnt einsetzen.
2. Wie Sie sich darüber klar werden, was Sie wirklich können und Ihre Prioritäten danach ausrichten.
3. Wie Sie klarer kommunizieren und bei sich bleiben.
4. Wie Sie bewusst bessere Verbindungen zu wichtigen Menschen in Ihrem Leben gestalten.
5. Wie Sie wertvolle Ideen in bedeutungsvolle und erfolgreiche Projekte umsetzen.

In Reflexionen, Austauschrunden, Einzel- und Schreibübungen sowie empathischen Dialogen bearbeiten Sie Ihr aktuelles Thema lösungsorientiert. Sobald Sie sich mit den Sieben Prinzipien der Kreativität beschäftigen, verändern sich die gewünschten Bereiche Ihres Lebens. Leben Sie Ihren Traum!
Thomas Julian Herpich ist Hochschuldozent für Softskills, Botschafter für Kreativität und Buchautor. Von ihm erschienen: »Kreativ denken, kreativ handeln« (2010) und »Mit dem Herzen führen« (2014) im Siebensterne Verlag Berlin.
H51038A 15,00 Ustd. 150,– €
1 Wochenende
Fr, 10.10.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 11.10.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Thomas Julian Herpich

Wiedereinstieg nach Familienzeit

Sie wollen nach einer Familienzeit wieder ins Berufsleben einsteigen?

Dabei ergeben sich sicher einige Fragen:

- Kinderbetreuung?
- Arbeitsmarktbedingungen?
- Arbeitszeit(en)?
- Rechte und Pflichten?
- Weiterbildung?
- Fördermöglichkeiten?

Wir kennen Antworten, Tipps und Lösungsansätze!

Besuchen Sie unsere Infoveranstaltung "Wiedereinstieg nach Familienzeit"!

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich bei

Beate Sudheimer
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Tel.: 0611 9494-425
E-Mail: Wiesbaden.BCA@arbeitsagentur.de

Dort werden auch weitere Fragen zum Thema beantwortet.

Veranstaltungsort:
Agentur für Arbeit Wiesbaden
Klarenthaler Str. 34
65197 Wiesbaden
Raum 716, 7. Stock

Termine 2014 bis Anfang 2015:

03.06.2014
08.07.2014
19.08.2014
23.09.2014
14.10.2014
11.11.2014
09.12.2014
19.01.2015
24.02.2015

jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr

Bundesagentur für Arbeit

Anzeige

Kreativ denken, kreativ handeln

Ein Wochenende zur kreativen Persönlichkeitsentfaltung (Aufbau – Workshop)

Die Sieben Sterne zur Kreativität stellen Sieben kreative Prinzipien dar, die Sie dabei unterstützen Ihr (verstecktes) Potenzial zu entdecken, zu aktivieren und wesentliche Ziele in Ihrem Leben zu erreichen. Setzen Sie die Reise zu Ihrem kreativen Ich fort!

Dieser Workshop setzt den Besuch des Basis- Workshops voraus.

Thomas Julian Herpich ist Hochschuldozent für Softskills, Botschafter für Kreativität und Buchautor. Von ihm erschienen: »Kreativ denken, kreativ handeln« (2010) und »Mit dem Herzen führen« (2014) im Siebensterne Verlag Berlin.

H51038B 15,00 Ustd. 150,– €
1 Wochenende
Fr, 7.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Thomas Julian Herpich

Politische Intelligenz

Mit meinen Impulsen in die Pole-Position

Kennen Sie das? Immer wieder kassiert ein anderer Kollege für Ihre Ideen die Lorbeeren. Oder aber Sie wissen genau, was eine gute Problemlösung wäre, die Ressourcenmacht dazu liegt aber beim Gegenüber. Oder eine interne Verhandlung ist festgefahren. Für solche Fälle benötigt man »Politische Intelligenz« – die Fähigkeit, auf nicht manipulative Art Menschen und/oder Systeme für eine gute Idee zu bewegen:

– erfahren, wie sich »Internes Verkaufen und Verhandeln« definiert und welche Grundfähigkeiten dafür erforderlich sind
– übliche Fallen spiegeln, in die man oft unbewusst tappt und wie diese leicht zu vermeiden sind, damit eine Idee, ein Thema, ein Projekt eine Chance bekommt
– herausarbeiten, was dabei politische Intelligenz ist und wie man diese bei sich entwickeln und dann auch intern in Firmen erfolgreich anwenden kann.

Frau Hein ist Diplom-Kauffrau und Unternehmerin und seit über 25 Jahren zu diesem Thema für große, mittelständische und kleine Unternehmen und Vereine tätig

H51042 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 28.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Kirsten Hein

Energie – Willenskraft – aktive Selbstmotivation

Berufliche und persönliche Ziele nachhaltig erreichen

»Unser Unbewusstes bestimmt, wo es langgeht, weil fast alles, was wir machen, unbewusst ist…« Lernen Sie mit Hilfe von Methoden des NLP (=Neuro-Linguistisches Programmieren), das Unbewusste einzuladen und mit Begeisterung aus Ihren Ideen, Gedanken und aus eventuell schon vorhandenen strategischen Vorstellungen nachhaltig erreichbare Ziele zu gestalten und diese mit Willenskraft, Energie und aktiver Selbstmotivation zu erreichen:

– Neurowissenschaftliche Grundlagen unseres Denkens
– Motivationspsychologie für den Alltag
– Die Magie der Sprache
– Ideen, Gedanken und Wünsche zur Zieldefinition nutzbar machen
– Ideen, Gedanken, Strategien mit Hilfe des Unbewussten klären und in Handlungsziele wandeln
– Ziele und deren Werte klären
– Ziele systemisch optimieren
– Mögliche Probleme im Vorfeld lösen
– Den persönlichen Ressourcenpool aktivieren
– Aktive Selbstmotivation als praktische Übung
– Erste Hilfe in Stresssituationen

Andreas Heyer ist Trainer, systemischer Coach und NLP-Master.

H51048BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 20.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Andreas Heyer

Business NLP

Schnupperkurs

Mit NLP (=Neuro-Linguistisches Programmieren) erhalten Sie eine der effektivsten Möglichkeiten, sich gezielt und sehr effektiv zu verändern. Sie lernen Sich selbst immer wieder in einen exzellenten Zustand zu bringen und eine neue persönliche Freiheit zu erleben. Davon profitieren Sie, Ihre Kunden, Ihre Kollegen und Mitarbeiter, kurz: Ihr ganzes Umfeld:

– Verabschieden Sie sich von alten Ängsten.
– Lernen Sie störende Blockaden aufzulösen
– Kommunizieren Sie auf allen Sinneskanälen
– Sie werden ein starkes Selbstbewusstsein entwickeln
– Sie werden Sprache nutzen können, um Kunden und Mitarbeiter zielorientiert und elegant zu führen
– Ihre Menschenkenntnis wird sich deutlich steigern

Darüber hinaus werden Sie angeleitet, durch Verinnerlichung des NLP-Wissens, ihren eigenen Stil zu entwickeln und die Formate integrativ und situationsspezifisch anzuwenden. Der Kurs beinhaltet eine Einführung in die Grundlagen des NLP. Frau Heyer ist DVNLP- Lehrtrainerin und -Lehrcoach und Psychotherapeutin (HPG).

G51055BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 30.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anita Heyer

H51050BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 15.9.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anita Heyer

H51055BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 8.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anita Heyer

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/ innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Denkstilanalyse und Potenzialentwicklung

Spielerische Begegnung mit dem HBDI (=Hermann Hirn Dominanz-Modell)

Das Herrmann Brain Dominance Instrument ist mehr als nur ein fundiertes und international anerkanntes Persönlichkeitsprofil. Es kann neben der Berufszielfindung und Personalauswahl auch der Optimierung von Kommunikation und Lernverhalten oder der erfolgreichen Bildung und Führung von Teams dienen:

– Mehr Klarheit über die eigenen Denk- und Verhaltensmuster
– Steigerung von Sozialkompetenz und Einfühlungsvermögen
– Effektiveres Stress-und Selbstmanagement
– Konsequenzen für Lernen und Kommunikation
– Impulse für effektiveres Lehren und Führen
– Höhere Beziehungsqualität durch das HBDI

Michael Franz ist Diplom- Sport-Trainer (DOSB) und lizensierter HBDI-Trainer.

H51060 10,00 Ustd. 105,– €
1 Samstag, 8.11.2014
9:00 – 17:00 Uhr
Michael G. Franz

Erfüllender Erfolg

Neuro-Psychologie der Motivation

Wir erarbeiten mit Ihnen gemeinsam eine Vorstellung Ihrer wichtigsten Ziele, die wir so formulieren, dass Sie sie auch erreichen können. Der ganzheitliche Ansatz sorgt dabei dafür, zentrale Ziele in allen Lebensbereichen, die Ihnen wirklich wichtig sind aufzuspüren. Ihre inneren Werte spielen eine zentrale Rolle: Wie wollen Sie leben, für was einstehen? Was ist Ihre Identität? Aber eine wertorientierte Zielformulierung genügt noch nicht: Motivation ist gefragt! Mit modernsten Erkenntnissen aus Hirnforschung und Psychologie sehen Sie, wie Sie sich am besten motivieren können und bald ganz automatisch motiviert sind. Sie lernen Methoden der effizienten Planung und Umsetzung kennen.

Sie erfahren:

– Was Sie über Ihr Gehirn wissen müssen, um erfolgreich zu sein
– Ihre besten Strategien für nachhaltige Motivation
– Ihre ganz persönliche Erfolgsvision

Farid Darwish ist Kommunikations - trainer und Philosophischer Berater.

H51070 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 10.10.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 11.10.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Farid Darwish

Business- Skills

Word Basic

In »WordBasic« we will learn the basics of Microsoft Word. The course will be taught in English by a native speaker. »WordBasic« is for English speakers who want to improve their computer skills, as well non-native speakers who want to build on their English while developing their computer skills. The goal of the course is to improve your computer skills! You should have basic PC and Windows knowledge.

– Text entry, editing and formatting text
– Select, copy and move text, clipboard
– Working with tabs, paragraphs and columns
– Create, insert or edit charts and tables
– Bullets and Numbering
– Auto Text and Auto Correct
– Spelling and grammar checking
– Hyphenation
– Working with style sheets

H51090 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 21.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Russell Sean McDonald

Excel Basic

In »Excel Basic« we will learn the basics of Microsoft Excel. The course will be taught in English by a native speaker. »Excel Basic« is for English speakers who want to improve their computer skills, as well non-native speakers who want to build on their English while developing their computer skills. In »Excel Basic« we will learn the basics of Microsoft Excel. The course will be taught in English by a native speaker. »Excel Basic« is for English speakers who want to improve their computer skills, as well non-native speakers who want to build on their English while developing their computer skills. The objective of the course is to teach computer skills! You should have basic PC and Windows knowledge.

– Design and preparation of spreadsheets and worksheets
– Formatting worksheets
– Fill and sort data rows
– Simple arithmetic operations
– Basic statistical functions
– Diagram Function
– Protect file, folder, cells and objects
– Special features when printing with Excel

H51095 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 28.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Russell Sean McDonald

Present Yourself Effectively! B1/B2

Effective Short Talks and Presentations in Professional Situations

Do you want to… express ideas and information clearly and concisely?
…feel more confident in contexts and situations like: meetings, informal talks, team meetings, presentations, short talks, conferences and seminars?
Then let's look at this and work on it together!
On this course you'll have the opportunity to select relevant, work-related themes and break them down into one-minute, two-minute, three-minute (and-so-on) chunks to improve your confidence and develop your presentational skills. You'll get a chance to stand up, move around and practise talking, asking and answering questions and be more confident speaking in front of other people.
The audiences are just waiting to reward you with standing ovations!

H63581 ab 12.9.2014
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Noel Dominic Owens

Selbstmanagement – Work- Life- Balance

Erfolgreich sein – Mensch bleiben

Balance zwischen Beruf und Privatleben

Kann ich nur erfolgreich sein, wenn ich meine eigenen Bedürfnisse zurücknehme? Wie bringe ich die Bedürfnisse der anderen (Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte, Kunden) und meine eigenen in »Balance« und finde neue Wege, auch bei Anspannung von außen innerlich ruhig und gelassen zu bleiben? In diesem Bildungsurlaub entdecken Sie leicht anwendbare Methoden für den eigenen Arbeitsalltag. Es wird gearbeitet mit Methoden des Resonanzcoachings, einem ganzheitlichen Modell, das die wirksamsten Werkzeuge aus Superlearning, Hypnose, Mentaltraining, Logotherapie, systemischen Methoden, NLP sowie Erlebnispädagogik integriert:

– Vom Stress in die Entspannung: Schnell und überall Kraft tanken und entspannen
– Alte Muster erkennen und mit neuen wirksameren Verhaltensstrategien ergänzen
– Negative Gefühle effizient und rasch entmachten
– Spiele in der Kommunikation erkennen und auflösen
– Teufelskreis von Verletzungen und Missverständnissen beenden
– Neue Rollenbilder für Beruf und Privat finden
– Burnout- Symptome erkennen und ernst nehmen
– Mit Freude zur Arbeit – mit Freude nach Hause
– Fehlerloses Arbeiten durch bessere Konzentration und besseres Fokussieren
– Wechsel zwischen Berufs- und Privatleben leichter vollbringen

Ernst Serth ist ausgebildeter Resonanzcoach.

H51210BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 27.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ernst Serth

Weg von der Selbstausbeutung –

hin zu klugem Energiemanagement im Beruf

Das sportliche Prinzip »höher, schneller, weiter« hat sämtliche Lebensbereiche geflutet. Es gilt zu arbeiten: an der Karriere, an der Figur, am Auftreten, an der Beziehung. Das Credo lautet: Du musst immer besser werden. Die Möglichkeiten sind da – also nutze sie. Es gilt der ständige Drang zur Selbstoptimierung. Das ungute Gefühl, nie gut genug zu sein. Durch die zunehmenden Arbeitsverdichtung und der ansteigenden Komplexität im Berufsleben fühlen sich viele Menschen gehetzt, erschöpft und ständig unter Druck. Als Problemlöser wird häufig Zeitmanagement gepriesen. Doch der Versuch, die täglichen 24 Stunden möglichst effizient zu nutzen, führt nicht selten zu noch mehr Stress. Sinnvoller scheint es, mit den eigenen Kräften zu haushalten – durch kluges Energie - management:

1. Energiesparen und Ressourcen schonen,
2. Energiefresser ausschalten oder ersetzen
3. neue Energiequellen erschließen.

Berufliche und private Fernsteuerung ade – nehmen Sie Ihr Leben wieder selbst in die Hand! Andreas Henrich ist Trainer und Coach

H51220BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 8.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Andreas Henrich

Arbeitsalltag ganz entspannt

Persönliche Arbeitstechniken und Stressbewältigung für das Büro

Ausführliche Ausschreibung dieses Kurses finden Sie auf Seite 61.

H50620 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 26.9.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.9.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Nils Herzberger

Nutzen Sie das Spiel auf der Bühne als Generalprobe für`s Leben!

Workshops Juni 2014 - Dezember 2014

Die Kunst zu flirten!
Sa 28. Juni, 10h - So 29. Juni 2014, 13h
Sa 29. Nov, 10h - So 30. Nov 2014, 13h
Clown Sein - Im Jetzt Sein
Sa 19. Juli, 10h - So 20. Juli 2014, 13h
Die sieben Kellerkinder®
Sa 06. Sep, 10h - So 07. Sep 2014, 13h
Ob wir wollen oder nicht, der Körper spricht!
Sa 20. Sep, 10h - So 21. Sep 2014, 13h
Sa 15. Nov, 10h - So 16. Nov 2014, 13h
Die Kunst, sich selbst zu präsentieren!
Sa 18. Okt, 10h - So 19. Okt, 13h
Die Stimme - Der Ton macht die Musik
Sa 01. Nov, 10h - So 02. Nov 2014, 13h

Aus- und Weiterbildung zum Galli Trainer®
Großes Sommer Theater Training
So 27. Juli bis So 31. August 2014!

Fünf Wochen non stop Theater pur!

1.) Körpersprache als Erfolgsschlüssel
So 27. Juli – So 03. Aug
2.) Die sieben Kellerkinder® als Kraftquelle
So 03. Aug – So 10. Aug
3.) Märchen & Mythen als Wegweiser
So 10. Aug – So 17. Aug
4.) Der Clown als Heiler
So 17. Aug – So 24. Aug
5.) Galli Trainer® - Persönlichkeit durch Schauspiel
So 24. Aug – So 31. Aug
mit Abschlussaufführung am So 31. Aug um 11h.

Einzelne Wochen sind buchbar! Infos: g.hofmann@galli.de
Galli Training Center - Leitung: Gabriele Hofmann

Galli Training Center

Adelheidstr. 21, 65185 Wiesbaden
Telefon 0611 – 341 8999
Mobil 0178 – 655 69 05
g.hofmann@galli.de, www.galli.de

Anzeige

Was Sie stark macht

Krisen und Belastungssituationen im Job bewältigen

Der Berufsalltag stellt Arbeitnehmer/innen vor immer neue und immer mehr Herausforderungen. Stress und Überlastung im Job sind an der Tagesordnung. Um kurzfristige Überforderungssituationen zu überstehen, an ihnen zu wachsen statt zu zerbrechen, benötigt jede/r eine gesunde innere Widerstandskraft- auch mit Resilienz beschrieben. Gemeint ist die Fähigkeit, auf die mentalen Belastungen aus dem Berufsalltag »elastisch« zu reagieren, trotz hoher Arbeitslasten und Zeitdruck mental und körperlich gesund zu leben. Auch der stärkste Sturm »bläst dann so schnell nicht um«:

- Ansätze zur Analyse der eigenen Belastungssituation: akute Belastungsfaktoren, Bore-out, Burn-out, Depression
- Bausteine eines hinderlichen Sozialisierungsgepäcks und Wege zu deren Auflösung
- Wege zur Befreiung von hinderlichen Werten, Glaubenssätzen, Handlungsmustern
- Innere und äußere Stressfaktoren, und Möglichkeiten diese einzudämmen
- Entspannungstechniken, Aufbau innerer Kraftquellen und Rückzugsorte sowie deren Integration in unterschiedliche berufliche Kontexte
- Wege hin zum inneren Gleichgewicht und Ausbalancieren der mentalen Kraft

Frau Kalus ist Trainerin für Kommunikation- und Motivation, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Heilpraktikerin (Bereich Psychotherapie)

H51415 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 31.10.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 1.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Kunigunde Kalus

Selbstmanagement

für Frauen

Ausführliche Ausschreibung dieses Kurses finden Sie auf Seite 63.

H50860 40,00 Ustd. 325,– €
1 Wochenende
Fr, 31.10.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 1.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Janine Nonny Schmidt

Zeitmanagement

Zeitdruck, Hektik, Stress – mehrere Aufgaben werden gleichzeitig und mit geringer Qualität ausgeführt. Die Folgen: Unzufriedenheit, Frustration, Unlust. Kann man diesen negativen Kreislauf durchbrechen? Kann ich mein Verhalten ändern und Aufgaben anders anpacken als bisher? Wie finde ich heraus, was in diesem Moment die wichtigste Aufgabe ist? Der Kurs gibt eine Vielzahl von Anregungen, was und wie Sie das angehen können. Die Negativspirale wird ins Positive umgekehrt und Sie gelangen zu neuer Zufriedenheit und neuem Elan:

- Was ist mir wichtig?
- Prioritäten setzen
- Aufgaben und Tagesablauf effektiv planen
- Störungen erkennen und damit umgehen
- Zeitmanagement -Tools richtig einsetzen

Wagen Sie den Schritt hin zu neuer Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, Sie werden überrascht sein, welche neuen Perspektiven dieser Kurs eröffnet!
Herr Juli ist Bankdirektor, Trainer und Coach.

J51230 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 23.1.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.1.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Uwe Juli

Alle Zeit der Welt

Ein neuer Blick auf das klassische Zeitmanagement

»E-Mail(s) für dich!« – Einst freute man sich über eine solche Botschaft, doch bei der heutigen Flut von E-Mails, kommt man mit der Bearbeitung oft nur schwerlich nach. Verpasste Anrufe stapeln sich in unserem Handy und nebenher erinnert uns unser elektronischer Kalender an jeden heute noch ausstehenden Termin. Es gibt Zeiten, da schaffen wir es wochenlang nicht, unseren Schreibtisch aufzuräumen und das Stressgefühl klebt an jeder Zelle unseres Körpers. Stopp! Was ist mit Ihnen? Leben Sie noch Ihr Leben oder wird es für Sie gelebt? Lassen Sie sich auf eine Reise der Entschleunigung mitnehmen, die Sie aus den Klauen von Stress und Hektik befreit. Der Trainer hat für Sie einen spannenden Methodenkoffer im Gepäck- setzen Sie sich ans Steuer und bestimmen Sie das Tempo und die Prioritäten Ihres Lebens!
Sie lernen u.a.

- Wie Sie Ihr Zeitgefühl ändern
- Wie Sie Zeitdruck mit einem neuen Zeitgefühl auflösen
- Die Grundlagen des aktiven Zustandsmanagements
- Sich schnell in einen entspannten Zustand zu versetzen
- Eigene Prioritäten zu setzen und zu leben
- Mit dem Körper Einfluss auf den emotionalen Zustand zu nehmen
- »Aufschieberitis« für immer zu überwinden

Herr Dressel ist Verhaltens- und Kommunikationstrainer und als Fachdozent an mehreren Akademien tätig.

H51240BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 1.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Die ausführliche Beschreibung dieses Kurses finden Sie auf Seite 143.

H82625BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 15.12. – 19.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Sonja Geiger, Petra Schauss

Energie im Beruf durch Yoga

Die ausführliche Beschreibung dieses Kurses finden Sie auf Seite 144.

J82660BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 26.1. – 30.1.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

J82670BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 7.4. – 11.4.2015
Di – Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

J82680BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 11.5. – 15.5.2015
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

Job-Experimente

Zwischendurch Bewegen

Die ausführliche Beschreibung dieses Kurses finden Sie auf Seite 145.

H83110 4,00 Ustd. 23,– €
1 Vormittag, 22.11.2014
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Petra Krafft

Lebenslanges Lernen mit Leichtigkeit für Berufstätige

Optimierungsideen für das menschliche Betriebssystem

Sobald wir uns ein neues technisches Gerät anschaffen, lesen wir als erstes die Bedienungsanleitung: wie kann man es am effizientesten und sichersten benutzen? Was kann es alles? Für unser Gehirn und dessen Fähigkeit zum Lernen gibt es bei Lieferung keine Anleitung zum optimalen Einsatz, und nur wenige Schulen lehren Lernen. Gleichzeitig werden die technischen Innovationszyklen immer kürzer, eine Fülle von Neuerungen stürzt in unser Berufs- und Privatleben hinein. Lernen ist altersunabhängig möglich – wenn man die richtigen Strategien einsetzt, die individuell am besten den Stoff in das Langzeitgedächtnis transportieren:

- Die Grundzusammenhänge zwischen Emotionalem Hirnzentrum, den »technischen« Vorgängen der Datenspeicherung im Gehirn und den idealen Rahmensetzungen für optimales Lernen
- Lernkanäle und ihren eigenen individuellen Lerntyp
- Lernstrategien für die einzelnen Lerntypen
- Lernhilfsmittel für die Aufbereitung des Lernstoffes (u.a. Lernkartei, Mnemotechniken, Mindmapping)
- Einfache, wirkungsvolle Entspannungstechniken
- Wege zur optimalen mentalen Lerndisposition

Frau Kalus ist Trainerin für Kommunikation- und Motivation, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Heilpraktikerin (Bereich Psycho-therapie)

H51445 12,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 26.9.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.9.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Kunigunde Kalus

Beruf und Karriere

Persönlicher und beruflicher Auftritt

Persönlicher und beruflicher Auftritt

Körpersprache und Präsenz

Selbstsicheres und authentisches Auftreten für den beruflichen Alltag

Die emotionale Körpersprache und Wahrnehmung hat häufig eine größere Wirkung als das gesprochene Wort. Oft werden Sympathien oder Antipathien, Rollenwahrnehmung und Führungsakzeptanz kaum bewusst durch die Interpretation der Körpersprache aufgebaut. Vorurteile sind schwer zu revidieren. Daher ist es für eine erfolgreiche Kommunikation sehr wichtig, die eigenen Muster und deren Wirkung kennenzulernen. In praktischen Übungen und mit dem Einsatz von Videofeedback arbeiten wir behutsam an einem alternativen, angemessenerem Repertoire:

- Bestandsaufnahme des ersten Eindrucks und das Körpersprache-ABC
- Territoriale Körpersprache entschlüsseln und anwenden
- Durch klare Signalsetzung die Kommunikation verbessern
- Mit Charisma und guter Stimme wirken
- Anwendungstechniken und Strategien für den beruflichen Alltag
- Erste- Hilfe- Paket für den Umgang mit Stress und Nervosität

Frau Soukup ist Schauspielerin (www.nadjasoukup.de)

H51320 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 17.10.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.10.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/ innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Körpersprache und Präsenz

Selbstsicheres und authentisches Auftreten für den beruflichen Alltag (Aufbaukurs)

Nach einer kurzen intensiven Vertiefung der Stimm- und Körpersprachen- Basics erfolgt eine Auseinandersetzung mit Hindernissen bei der praktischen Realisierung von Veränderungsvorhaben: Ließen sich die Erfahrungen aus dem Seminar realisieren? Hatten erarbeitete Strategien die erwünschte Wirkung? Welche Schwierigkeiten sind beim Umsetzen aufgetaucht? Wie können diese Probleme mit angewandter Stimm- und Körpersprachentechnik gelöst werden?
Dieses Aufbauseminar richtet sich an Teilnehmer, die bereits das Grundlagen- Seminar besucht haben und ihr Wissen auffrischen sowie vertiefen möchten.
Frau Soukup ist Schauspielerin (www.nadjasoukup.de)

H51330 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 5.12.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 6.12.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

Business-Knigge

Moderne Umgangsformen im Beruf

Neben guten Fachkenntnissen nimmt die Bedeutung der sozialen Kompetenz in unserem Berufsleben eine immer größere Rolle ein. Souveränes Auftreten und ein gepflegtes Äußeres sind wichtige Grundlagen, um Kompetenz auszustrahlen, die eigene Akzeptanz zu steigern und somit das Unternehmen, in dem Sie arbeiten, erfolgreich nach innen und außen zu repräsentieren: Sei es beim Kundenempfang, in der Projektarbeit, in Gesprächen mit Ihrer Führungskraft oder bei einem Small-Talk mit Kollegen. Sie erhalten Impulse zu folgenden Themen:

- Small-Talk: Bedeutung, Themenwahl, von Beginn bis zum stilvollen Beenden des kleinen Gesprächs
- Die korrekte Anrede – Gruß, Begrüßen – Bekanntmachen
- Über den guten »Ersten« und guten »Letzten« Eindruck- sicher und souverän wirken
- Aktueller Telefonknigge und Netiquette in E-Mails
- Gäste/Besucher platzieren, Möglichkeiten von Tisch- und Sitzordnungen
- Besprechungskultur
- Verbale und nonverbale Kommunikation: Zuhören, negative und positive Kommunikationsreize, Körpersprache
- Das Äußere als Teil der Persönlichkeit: Dress Codes, Kleidung im Beruf
- Die Bedeutung des Geschäftsessens, Tischkultur
- Allgemeine Höflichkeitsstandards und Tipps, Fettnäpfchen zu umgehen
- Business-Knigge für »unterwegs«

Frau Schleines ist Sparkassenbetriebswirtin und Unternehmensberaterin
Der Kurspreis beinhaltet ein 3-gängiges Abschlussessen am Freitag im »Hotel Oranien« (ohne Getränke)

H51340BU 40,00 Ustd. 395,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 24.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Karin Schleines

Stilsicherheit im Berufsleben

für Frauen

Selbstsicheres und authentisches Auftreten für den beruflichen Alltag
Ausführliche inhaltliche Ausschreibung dieses Kurses auf Seite 63.

H50880 14,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 14.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Sicher und erfolgreich auf jedem Parkett

Stil und Etikette

Ausführliche inhaltliche Ausschreibung dieses Kurses finden Sie auf Seite 48.

H26251 59,– €
1 Wochenende
Fr, 26.9.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.9.2014, 12:00 – 19:00 Uhr
Jutta Feit

Weinkompetenz – auch für die Karriere gut!

Wie Sie als Laie in Sachen Wein eine gute Figur machen

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse auch für den beruflichen Alltag abrunden und auf diese Weise sicherer und erfolgreicher auftreten möchten. Insbesondere wenn Sie viele Kontakte und Repräsentationsfunktionen haben. Wer es versteht, über Wein zu sprechen und den passenden Wein im Restaurant zu bestellen, bewegt sich sowohl auf dem Parkett informeller Business-Kommunikation als auch gesellschaftlicher und geselliger Ebene sehr viel sicherer und kann positive Grundstimmungen zu Bekannten, Freunden, Kunden, Kooperations- und Geschäftspartnern herstellen. Sie werden sich wohler fühlen an der Seite des Chefs, der zum Dinieren eingeladen hat und souveräner bei Geschäftsessen oder im Bekanntenkreis sowie beim Small Talk auftreten können, wenn das Thema Wein zur Sprache kommt. Wertvolle Orientierungen erhalten aber auch Event-Verantwortliche und Chefsekretärinnen, die im Rahmen ihrer Planungen von Veranstaltungen und Geschäftsessen das Thema Wein immer wieder auf der Agenda haben.
Das Seminar bietet einen unterhaltsamen und leicht verständlichen Einstieg in die Welt der Weine. Dazu tragen praxisnahe Tipps zur Tischetikette ebenso bei wie Verkostungsübungen an ausgewählten Weinen. Hochwertige Handouts erleichtern den Weg in die Praxis und können wie »Spickzettel« als ständige Begleiter in jeder Hand- und Westentasche mitgeführt werden.

- Grundbegriffe der Weinsprache
- Weinstile unterscheiden
- Weinkarten lesen und Flaschen-Etiketten verstehen
- Passende Weine zum Essen auswählen – mit praktischen Übungen
- Small-Talk-Themen (Schraubverschluss oder Korken? Alter Wein = Guter Wein?)
- Zeitgemäße Tischetikette
- Tricks und Kniffs für schwierige Situationen

Bitte mitbringen: Zwei Weingläser; Wasser und Brot nach Bedarf.
Gebühr inkl. Wein und Handout

H27201 63,– €
1 Sonntag, 23.11.2014
So, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Wolfgang Staudt

Konfliktmanagement – De-Eskalation

Die Lust am Scheitern

Kreative Konfliktlösung mit dem »Clown«

Der Clown beginnt dort, wo dem Verstand nichts mehr einfällt! Der Clown bietet die Möglichkeit, Alltagssituationen als ein Spiel der Kräfte zu sehen. Er kann aus jeder Situation heraustreten, indem er sie bewusst spielt, das heißt, nicht aus ihr flieht, sondern in sie hineingeht und ins Spiel verwandelt. Im Spiel erreicht der Clown einen Punkt, in dem er trotz aller äußerlicher Aktionen eine Stille erlebt, die ihn die Wirklichkeit erfahren lässt.

In jedem von uns hält sich ein Clown verborgen, einer, der von Moment zu Moment aus seiner Intuition heraus lebt, und der so versessen ist zu spielen, weil er ahnt: Das Leben selbst ist ein Spiel!

So wird manche fest gefahrene Alltagssituation, in die man sich immer wieder verstrickt, zur grandiosen Clownnummer, über die alle herzhaft lachen können. Und es ist ein Lachen, das befreit, weil es aus einem tiefen Verständnis kommt.

- Sich als Clown mit der roten Nase bewegen!
- Die Spielregeln des Clowns kennenlernen, begreifen und in Übungen anwenden!
- Das Prinzip des Clowns »Die Lust am Scheitern« verstehen und anwenden, um zum Erfolg zu gelangen!
- Völlig neue »clowneske« Blickwinkel zu einer fest gefahrenen Situation einnehmen!
- Der Clown kennt kein »Nein« – nur das totale Spiel!
- Konfliktsituationen aus dem Businessalltag realitätsnah darstellen und über das »Clownspiel« eine Lösung erarbeiten!
- Der »best case« wird gespielt nach dem Prinzip: Spiele Deinen Erfolg und Du hast ihn!
- Das Lachen, den Humor, die Komik, die Weisheit, den unbestechlichen Blickwinkel der Wahrheit, das Scheitern und die heitere Gelassenheit des Clowns zulassen!

Das Training richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die neugierig und experimentierfreudig sind und sich durch den »Clown« neue Blickwinkel für den Businessalltag erarbeiten wollen. Es lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich persönlich einzubringen, von ihrer Experimentierfreudigkeit und Neugierde auf Neues. Bequeme Kleidung ist erwünscht.

Dieses Training ist eine Kooperation mit dem Galli-Theater/Galli-Trainingscenter Gabriele Hofmann ist Leiterin des Galli Training Center Wiesbaden, Galli Trainerin® und Schauspielerin seit 25 Jahren, Theaterpädagogin. Heidrun Ohnesorge ist Leiterin des Galli Theater Wiesbaden, Galli Trainerin® und Schauspielerin seit 12 Jahren, Diplom Kauffrau.

H51400BU 40,00 Ustd. 325,– €
Galli Training Center, Adelheidstr. 21
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 1.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Heidrun Ohnesorge, Gabriele Hofmann

Clown-Doktoren

Von der Lust am Scheitern und Lachen

Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Eine ausführliche Beschreibung dieses Kurses finden Sie auf Seite 32.

H20941 55,– €
kuenstlerhaus 43,
Obere Webergasse 43
2 Wochenende, ab 13.9.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Wolfgang Vielsack

vwa. wiesbaden

Studium neben dem **Beruf**

- auf Hochschulniveau
- im Abendstudium
- auch ohne Abitur

BETRIEBSWIRT (VWA) in 6 Semestern
ÖKONOM (VWA) in 4 Semestern
AUFBAUSTUDIENGÄNGE in 3 Semestern

- Finanzmanagement
- Gesundheitsmanagement
- Marketing
- Personalmanagement
- Verwaltungsmanagement
- Wirtschaftsinformatik

BACHELOR (B. A.)
begleitend in 7 Semestern oder im Anschluss an VWA-Diplom

Vorlesungsorte:	**Hochschule RheinMain, IHK**
Termine:	**2-3 mal in der Woche**
Montag bis Freitag:	**18.00 Uhr bis 21.15 Uhr**
Samstagvormittag:	**ab 8.30 Uhr**

GASTSTUDIUM Vorlesungen nach Wahl

Betriebswirtschaftslehre: Betriebliche Steuerlehre I + II, Bilanzanalyse, Bilanzen I + II, Buchführung, Controlling I + II, Einführung in die Betriebswirtschaftslehre, Finanzmanagement I + II, Internationales Management, Kosten- und Leistungsrechnung, Marketing I + II, Personalmanagement I + II, Produktion und Logistik

Volkswirtschaftslehre: Einführung in die Volkswirtschaftslehre, Finanzwissenschaft I + II, Geld- und Währungspolitik, Internationale Wirtschaftsbeziehungen, Makroökonomie, Mikroökonomie, Wachstums- und Konjunkturpolitik

Recht: Arbeits- und Sozialrecht, Bürgerliches Recht I + II, Handels- und Wirtschaftsrecht I + II (inklusive Europarecht), Öffentliches Recht

Methoden: Grundlagen der Wirtschaftsinformatik, Statistik, Informationsmanagement, Wirtschaftsmathematik I + II, Wissenschaftliches Arbeiten

Bildungsprämie oder Qualifizierungscheck über die vhs sichern!

Beratung 0611 33465970
E-Mail kontakt@vwa-wiesbaden.de

VWA Wiesbaden - Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie Wiesbaden e.V.
IHK-Weiterbildungscampus
Friedrichstraße 5, 65185 Wiesbaden

www.vwa-wiesbaden.de

Studium neben Beruf / Ausbildung - BWL-Abendstudium.de

Anzeige

Berufliche Weiterbildungslehrgänge
an der Volkshochschule Wiesbaden 2014/2015:

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Qualifizierung in der Seniorenbetreuung	ab 3. Sept. 2014 / 26. Jan. 2015
EDV für den Beruf	ab 15. Sept. 2014
Qualifizierung im Bürobereich	ab 24. Nov. 2014
Fachkraft für Finanzbuchhaltung	ab 11. Sept. 2014
Buchführung Grundlagen	ab 29. Okt. 2014
Buchführung Aufbau	ab 11. Sept. 2014 /12. Jan. 2015
Buchführung am PC - Lexware	ab 13. Jan. 2015
Buchführung am PC - DATEV	ab 16. Juni 2014 / 18. Nov. 2014
Europäischer Wirtschaftsführerschein, Modul A	ab 17. Sept. 2014
Europäischer Wirtschaftsführerschein, Modul B	ab 22. Sept. 2014

CERT IT zertifiziert nach AZAV

Bewerbungsunterstützung

Individuelle Bewerbungsunterstützung:
Terminvereinbarung jederzeit unter Telefon: 06 11 / 98 89 - 151

Zeitgemäße Bewerbungsunterlagen
Bewerbungstraining und Selbstmarketing
für AkademikerInnen, Fach- und Führungskräfte ab 26. Sept. 2014

Information und Beratung:
Tel.: 0611/9889-151
berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de

Konflikte lösen, schwierige Situationen souverän bewältigen

Ärger mit Vorgesetzten? Konflikte mit Mitarbeitern? Schwierige Kollegen? Konflikte entstehen überall dort, wo Menschen mit unterschiedlichen Wünschen, Bedürfnissen und Interessen zusammentreffen. Eine kooperative Haltung in Verbindung mit konstruktiven, lösungsorientierten Kommunikationstechniken sind wesentlicher Bestandteil von Konfliktmanagement:

– Ursachen und Merkmale von Konflikten
– Heiße und kalte Konflikte
– Förderndes und hemmendes Verhalten
– Konflikt-Vermeidungsstrategien
– Sinn von Konflikten
– Methode der Kooperative Konfliktbewältigung
– Verhandlungsstrategie bei Konflikten

Eva Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin.

H51410 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 21.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

Was tun, wenn's eng wird?

De-Eskalationsstrategien für den beruflichen Alltag

Nicht selten muss man sich im Berufsalltag mit schweren verbalen Ausschreitungen auseinandersetzen, die in Beleidigungen oder in seltenen Fällen sogar in Handgreiflichkeiten ausarten können. Dies stellt einen großen Stressfaktor dar und belastet Gesundheit und Atmosphäre am Arbeitsplatz.
Unser eigenes Aggressionspotential, das jeder Mensch in sich trägt, führt dazu , dass wir u.U. selbst gereizt, unverschämt oder hilflos reagieren.
In diesem Workshop lernen Sie Methoden kennen, die Sie darin unterstützen, heikle Situationen zu meistern:

– Was sind eigentlich Konflikte, Formen der Aggression
– Strategien im Umgang mit aggressivem Verhalten
– Eskalation und De- Eskalation
– Kunst des Zuhörens
– Emotionen verstehen und ziel - führend nutzen
– Starke emotionale Reaktionen meistern – wohin mit meiner Wut?
– Wahrnehmung eigener und fremder Grenzen

Elke Wilhelm ist Trainerin beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation und Moderatorin sicherheitsrelevanter Trainings bei einer deutschen Fluggesellschaft.

H51420 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 24.10.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.10.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Elke Wilhelm

Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe

Systemisches Konsensieren

Wie können wir im Team tragfähige Entscheidungen treffen? Eine demokratische Abstimmung hinterlässt in der Regel Sieger und Verlierer. Um Interessen durchzusetzen wird versucht Mehrheiten zu bilden. Machtorientierung, Gruppenzwang und Rücksichtslosigkeit hinterlassen am Arbeitsplatz aber einen bitteren Nachgeschmack. Die Akzeptanz einer Lösung ist in Gefahr. Systemisch Konsensieren bedeutet, bei allen Beteiligten durch gemeinschaftliche Entscheidungen ein konstruktives Verhalten hervorzurufen und die Kreativität aller Beteiligten fördern und miteinzubeziehen.
In diesem Seminar lernen Sie

– Sinnvolle Lösungen zu finden, insbesondere in komplexen Situationen
– Den Umgang mit Konfliktsituationen im Streit über verschiedene Optionen
– Den Konsens zu fördern und damit die Nachhaltigkeit des Beschlusses
– Schnell und einfach zu einer Entscheidung zu kommen

Elke Wilhelm ist Trainerin beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation und Moderatorin sicherheits - relevanter Trainings bei einer deutschen Fluggesellschaft.

H51430 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 7.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Elke Wilhelm

Miteinander statt Gegeneinander im Berufsalltag

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf Seite 75.

H60030 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 12.12.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.12.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Elke Wilhelm

Kommunikation/Rhetorik

Professionelle Pressearbeit

Der neu gewählte Pressewart des Sportvereins, der selbstständige Handwerker auf der Suche nach Aufträgen oder der Inhaber eines kleinen Dienstleistungsunternehmens, der gerade ein neues Ladenlokal eröffnet – sie alle möchten ihr Thema in die Öffentlichkeit tragen und wahrgenommen werden. Ein Bericht in der lokalen Tageszeitung wäre genau das richtige. Wo aber ansetzen und wie anfangen?
Die Veranstaltung vermittelt, wie Pressearbeit funktioniert, wie eine Redaktion arbeitet und wie man es schafft, den Kontakt zu den Journalisten herzustellen. Außerdem lernen die Teilnehmer, welche Textformen der Journalist kennt, wie sie sich unterscheiden und wie man selbst derartige Texte verfasst. Die mediale Bandbreite reicht dabei von der lokalen Zeitungen bis zur Online PR.
Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

H60010 8,00 Ustd. 105,– €
1 Samstag, 11.10.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

Besserer Stil, mehr Erfolg

Tipps für geschäftliche Texte

Auch wenn Sie viel lieber telefonieren oder ein persönliches Gespräch führen, an vielfältigen schriftlichen Ausarbeitungen kommt im Büroalltag oder Geschäftsleben niemand vorbei: Was vielen von uns im Gespräch mühelos gelingt, bereitet uns in der Schriftform große Probleme. Aber das lässt sich leicht ändern! Wenn Sie ein paar Regeln beherzigen und die Tipps in diesem Seminar anwenden, werden Ihre Texte stilistisch besser, attraktiver und lesenswerter – und Sie damit erfolgreicher.
Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

H60011 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 8.11.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

Texten für Internet und Social Media

Wussten Sie, dass 80% aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Das Aufnehmen von Information im Internet funktioniert nach ganz anderen Regeln als das klassische Lesen von gedruckten Medien. Niemand will lange am Monitor sitzen. Also gilt es, schnell und präzise zur Sache zu kommen. Wie formuliere ich so, dass ich von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werde? Ob Twitter, Blog, Newsletter oder Website: nur, was gut geschrieben und strukturiert ist, erreicht noch den Empfänger. Was sind Teaser oder Hypertext und was ist Storytelling? Der Kurs kombiniert theoretisches Grundwissen mit vielen praktischen Übungen.
Die Themen im Überblick:

– Grundlagen des Textens
– Headline, Subline und Bildunterschriften
– Verschiedene Teasertypen texten
– Fließtext, Content, Storytelling
– Texten für Suchmaschinen
– Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co

Armin Gemmer ist freier Trainer und PR-Journalist mit Schwerpunkt Online-Kommunikation.

H60015 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende, ab 14.11.2014
Fr, 14.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Armin Gemmer

Deutsch für Alltag und Beruf

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Erwachsene, die ihr Schriftdeutsch verbessern möchten. Er beinhaltet Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung, Stil und Textarbeit. Diese Inhalte werden leicht verständlich erklärt und anschließend mit Übungen vertieft.
Deutsch fürs Studium: Grammatik und Rechtschreibung (Schöningh)

H61020 24,00 Ustd. 130,– €
12 ×, ab 10.9.2014
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Monika Hoffmann

Beruf und Karriere
Kommunikation, Rhetorik

Effektiv Präsentieren und Vortragen

Volle Aufmerksamkeit erzielen

Menschen mit Charisma drücken durch ihre bloße Anwesenheit mehr aus, als andere mit vielen Worten sagen können. Lernen Sie die Erfolgsgeheimnisse einer charismatischen Präsentation kennen und trainieren Sie Ihre eigenen persönlichen Fähigkeiten für Ihren überzeugenden und wirkungsvollen Auftritt:

– Ihre persönliche Wirkung und charismatische Ausstrahlung zu optimieren
– die effektive Vorbereitung einer Präsentation (Gliederung, Auswahl der Medien, eigene Haltung)
– Zuhörer zu motivieren und zu aktivieren
– souverän mit Einwänden und Konflikten umzugehen
– wirkungsvolle Frage- und Zuhörtechniken
– sich Gehör zu verschaffen
– den Umgang mit kritischen Zuhörern, Zwischenfragen und Widerständen
– mit Lampenfieber, Blackout und unvorhergesehenen technischen Schwierigkeiten umzugehen.

Eva Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin.

H60019 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 26.9.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.9.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/ innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Rhetorik im Beruf

Diese Seminare bieten Ihnen einen guten Überblick über die wichtigsten und kritischsten Kommunikationsanlässe und -situationen im beruflichen Alltag

Rhetorik im Beruf I – Dialog:
Gespräche bewusst gestalten

– Grundlagen der Kommunikation
– Grundregeln der Gesprächsführung: Gespräche strukturieren und auf den Punkt bringen
– Reden ist Silber, Fragen ist Gold-Führen durch Fragen
– Körpersprache und Kommunikation: beim Anderen richtig ankommen
– Überzeugend argumentieren, guten Gesprächseinstieg finden, für positive Atmosphäre sorgen
– Feedback geben: Seinem Gegenüber differenziert und wertschätzend Rückmeldung geben
– Feedback bekommen: Rückmeldungen aufnehmen und verstehen

Eva Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin

H60020A 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 7.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabine Zwetsch

Rhetorik im Beruf II – Monolog:
Sicherheit in der persönlichen Wirkung

– Vorträge und (Selbst-)Präsentationen sicher und authentisch gestalten)
– Positive Selbstdarstellung: Persönlichkeit und authentisches Auftreten
– Hemmungen und Unsicherheiten abbauen, Umgang mit Lampen - fieber
– Aufbau und Gestaltung eines Vortrags
– Kurzvortrag und Diskussions - beiträge
– Körpersprache
– Medieneinsatz
– Raumgestaltung und -nutzung

Eva Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin

H60021A 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 5.12.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 6.12.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

Berufliche Kommunikation und Rhetorik

Wie schön wäre es, voller Zutrauen zu sich und den eigenen Fähigkeiten zu sein, keine Angst vor neuen Aufgaben zu haben und sich nicht verunsichern zu lassen. Dieser Bildungsurlaub will Ihnen helfen, Ihre kommunikativen Fähigkeiten zu stärken und dabei den Alltag im Umgang mit anderen »stressfreier« meistern zu lernen:

– Wie befreie ich mich von Hemmungen vor anderen Menschen zu sprechen?
– Wie kann ich zielgerichtet formulieren?
– Wie setze ich meine Stimme so ein, dass ich mir Gehör verschaffe und stimmig wirke?
– Wie werde ich gelassener in Stresssituationen und werde schlagfertiger?
– Wie übernehme ich erkennbar die Führung im Gespräch?
– Wie baue ich eine Rede gekonnt auf?
– Wie kann ich auch in schwierigen Situationen gewaltfrei kommunizieren?
– Wie kommuniziere ich gekonnt im Konflikt?

Nehmen Sie sich eine Woche Zeit und stärken Sie damit Ihre rhetorische Kompetenz am Arbeitsplatz.
Herr Henrici ist Sozialpädagoge und Managementtrainer.

H60023BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 27.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Jürgen Henrici

Small Talk

oder das »Kleine Gespräch«

Kennen Sie das: Man steht auf einem geschäftlichen Empfang und kennt (noch) keine Seele; vor dem Seminar, der Besprechung mit Kunden, vor der Produktpräsentation oder in den Pausen, man steht gemeinsam mit Fremden im Flur herum, man ist privat bei Geschäftspartnern eingeladen; man ist auf einer Messe und will Kontakte knüpfen; man steht mit halbbekannten Menschen im Fahrstuhl und will nicht nur schweigen- Doch wie fange ich es an? Kann ich jetzt übers Wetter reden oder soll ich besser nach den Kindern fragen? Eigentlich komme ich mir immer so aufgesetzt vor, wenn ich »smalltalke«!

– Der erste Eindruck
– Grundlagen der Gesprächsführung
– Hemmungen erkennen und bewältigen
– Blockaden abbauen, Optimismus entwickeln
– »Small Talk« gestalten (verbal/nonverbal)
– Gekonnt in eine Gruppe integrieren
– Grundregeln für den »Small Talk«
– Kritische Situationen meistern
– Kontakte erarbeiten, pflegen und vertiefen

Eva Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin

H60026 12,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 12.12.2014, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 13.12.2014, 9:00 – 16:00 Uhr
Eva Heymann

Die Kunst des verbalen Aikido

Verbales Aikido ist eine von gegenseitigem Respekt getragene Dialogmethode, welche auf den Philosophien der Verteidigungskunst des Aikido basiert und Elemente des NLP sowie der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) integriert.
Im Aikido attackiert man nicht! Es werden Kräfte umgeleitet, anstatt diese direkt aufeinander prallen zu lassen. Somit ist es möglich, einen Angreifer unter Einsatz seiner eigenen Angriffskraft abzuwehren. Wie dies in einer kommunikativen Situation alltagstauglich erfolgen kann – genau das lernen Sie in dieser spannenden Woche!
Dieses Dialogtraining ist geeignet für Verkäufer, Unternehmer, Coachs sowie für alle Menschen, die Ihr kommunikatives Potential erweitern möchten:

– Gesprächsverläufe lenken
– Elf Verhaltensregeln des Verbalen Aikido
– Sechs Standard-Reaktionen kennen und bewerten
– Kunstvoll »Nein« sagen
– Neue Sichtweisen zu den Begriffen »Verlieren« und »Konflikt«
– In wenigen Minuten zu ihrem Gegenüber eine Beziehungsebene (sog. Rapport) aufbauen
– Mit dem sog. Übereinstimmungsrahmen, Beziehungsebenen jederzeit aufrecht erhalten
– In jeder Verhandlung souverän und ruhig bleiben
– Mit dem Körper den emotionalen Zustand beeinflussen (State-Management)
– Emotional »fit auf den Punkt« sein

– Dauerhafte Verhaltensänderungen erreichen
– Mit Worten die Realität formen
– Mit Zuversicht Menschen für sich gewinnen
– »Hypnotische« Sprachmuster kennen und anwenden

Herr Dressel ist Verhaltens- und Kommunikationstrainer und als Fachdozent an mehreren Akademien tätig.

H60028BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 17.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

Miteinander statt Gegeneinander im Berufsalltag

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen und in Harmonie mit uns und unseren Mitmenschen leben. In diesem Workshop lernen Sie Alternativen kennen, sich anderen ehrlich mitzuteilen ohne die Beziehung zu riskieren. Mit wertschätzender Sprache tragen Sie dazu bei, dass Menschen gerne kooperieren. Ein vereintes Team gewinnt an Stärke und wächst über sich hinaus. Leistungs- und Veränderungsbereitschaft entwickeln sich, sowie eine positive Arbeitsatmosphäre

Mit Gewaltfreier Kommunikation
– Erkennen und sagen Sie offen, ehrlich und deutlich, was Sie bewegt
– Gehen Sie souveräner mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um
– Setzen Sie sich für Ihre eigenen Anliegen und die Bedürfnisse der anderen Seite ein
– Gehen Sie bewußter und einfühlsamer mit sich selbst um
– Gewinnen Sie an lebendigen, erfüllenden und wertschätzenden Beziehungen

Elke Wilhelm ist Trainerin beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation und Moderatorin sicherheitsrelevanter Trainings bei einer deutschen Fluggesellschaft.

H60030 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 12.12.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.12.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Elke Wilhelm

Sprache und Ausdruck

Erfolgsfaktor Stimme im Beruf

Ob beim Kundengespräch, bei der Verhandlung mit einem Geschäftspartner oder bei der telefonischen Bestellung: 90 Prozent aller Kommunikation erfolgt per Stimme. Die Stimme ist der Schlüsselreiz, der »Türen öffnen« kann, nicht nur im Geschäftsleben, sondern auch im privaten Bereich. Sie beeinflusst wesentlich unser Verhältnis zu Vorgesetzten, Mitarbeitern, Teamkollegen, Kunden und Geschäftspartnern, da sie dafür verantwortlich ist, wie überzeugend der Sprechende auf seinen Gesprächspartner wirkt und wie aufmerksam man ihm zuhört. Kleinste Nuancen im Stimmklang entscheiden häufig bereits darüber, ob ein Gespräch mit einem guten Ergebnis oder mit einem Streit zu Ende geht.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie:
– wie Sie Ihrer Stimme mehr Lebendigkeit, Überzeugungskraft und Ausdruck verleihen können
– wie Sie als aktive Zuhörer und achtsame Sprecher die Kommunikation lenken
– wie Sie durch Klang, Volumen und Dynamik in der Stimme mehr Durchsetzungskraft erhalten
– wie Sie auch in stressigen Situationen und Verhandlungen eine ruhige Stimme behalten
– wie Sie mit dem bewussten Einsatz von Sprache beim Gegenüber punkten
– wie Sie ihre optimale Sprechgeschwindigkeit und Tonlage finden
– wie Sie durch präzise Artikulation ihre Verständlichkeit optimieren
– wie Sie durch die Steuerung von Körpersprache und Stimme die Aufmerksamkeit ihres Gegenübers erhöhen.

Frau Dr. Gehrmann ist Profi-Sprecherin und Freie Trainerin.

H60032BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 6.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

H60034BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 15.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

Storytelling

Erfolgreich durch fesselnde Erzähltechnik

Kennen Sie das? Seit fünf Minuten lauschen Sie dem aktuellen Geschäftsbericht und schon schweifen Ihre Gedanken ab. Dann plötzlich erzählt der Referent eine Geschichte und erhält sogleich die Aufmerksamkeit aller Anwesenden. Gut vorgetragene Geschichten sind eine wunderbare Möglichkeit, um im Berufsalltag wichtige Inhalte besser verständlich zu machen, um das Lernen und Mitdenken der Zuhörer nachhaltig zu unterstützen, um Ideen zu streuen, geistige Beteiligung zu fördern und damit der Kommunikation eine neue Qualität hinzuzufügen.
– Erlebnisse und Ergebnisse in Geschichten verwandeln
– fesselnd und mit bestem Stimmklang die Zuhörer in den Bann ziehen
– die Zuhörer mitreißen und überzeugen
– Mit gestischen und mimischen Feinheiten das Gesagte illustrieren
– Lampenfieber, Atemnot und Heiserkeit überwinden
– Spannung aufbauen
– Kernaussagen erkennen und ausschmücken
– Emotionen im Zuhörer wecken
– Bilder im Kopf des Zuhörers erzeugen

Frau Dr. Gehrmann ist Profi-Sprecherin und Freie Trainerin.

G60028 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 6.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

J60028 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 23.1.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.1.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

Moderation

von Projektsitzungen, Besprechungen, Teamsitzungen

Erfolgreich zu moderieren ist eine Schlüsselqualifikation für alle Fach- und Führungskräfte. Dabei ist es oft notwendig, den Spagat zwischen Moderation- und Gesprächsleitung zu meistern. Moderatorenrolle und klassische Werkzeuge gehen dabei Hand in Hand.

Im Rahmen dieses Trainings lernen Sie
– eine »Klassische« Moderatorenhaltung kennen (Verhalten, Verfahren, kommunikative Fähigkeiten)
– den Ablauf einer moderierten Sitzung kennen (u.a. Visualisierungstechniken, Diskussions- und Problemlösetechniken, Workshopdramaturgie)
– ein Gefühl für den Umgang mit Gruppen zu bekommen
– »Erste Hilfe Techniken« für den Umgang mit schwierigen Moderationssituationen und Teilnehmern
– die Abgrenzung Gesprächsleitung versus Moderation vorzunehmen und die situative Flexibilität für beide Vorgehensweisen zu erhöhen.

Frau Ziegler ist Kommunikationswirtin und Coach.

J60018 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 30.1.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 31.1.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

»Big Talk«!

Kommunikationstraining für Frauen

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken sicher hilfreich. Ebenso wichtig ist jedoch das Einmaleins des »Big Talks«! Denn die Beherrschung einer klaren, offenen und zeitnahen Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor des beruflichen Erfolgs. Dieses Seminar richtet sich speziell an Frauen und bietet den Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, die eigenen Kommunikationsthemen anzusprechen und diese gemeinsam zu üben und zu reflektieren.
– Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
– Grundlagen der verbalen Kommunikation
– Gesprächsaufbau und Formulierungshilfen
– Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen
– Grundlagen der non-verbalen Kommunikation

HESSENCAMPUS Wiesbaden
BILDUNGSBERATUNG

- kostenfrei und trägerübergreifend -

„Wenn ich nur wüsste . . . !!!"

- Sie möchten wissen, wie Sie Ihr Bildungsziel erreichen und welche Fördermöglichkeiten bestehen?
- Sie möchten sich beruflich verändern oder einfach nur ihren persönlichen Bildungshorizont erweitern?
- Es fällt Ihnen schwer, aus einer breiten Angebotspalette von Bildungs- und Beratungseinrichtungen die richtige Wahl zu treffen?

Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Kompetenzen zu benennen, Ihre Weiterbildungsstrategie zu entwickeln und das passende Bildungsangebot zu finden.

Termine nach Vereinbarung!

Bildungsberatung
HESSENCAMPUS Wiesbaden

Nicole Möhlenkamp
Hasengartenstraße 2
65189 Wiesbaden

Tel.: 0611/44 56 69-40
Fax: 0611/44 56 69-41
E-Mail: nmoehlenkamp@hessencampus-wiesbaden.de
www.hessencampus-wiesbaden.de

Bildungsberatung
der vhs Wiesbaden e.V.

Annette Groth
stellvertretende Direktorin
Fachbereich Beruf und Karriere
Alcide-de-Gasperi-Straße 5
65197 Wiesbaden

Tel.: 0611/98 89-150
Fax: 0611/98 89-159
E-Mail: agroth@vhs-wiesbaden.de
www.vhs-wiesbaden.de

BILDUNG FÜRS LEBEN

– Tipps für eine optimale schriftliche Kommunikation
– Non-verbale Kommunikation durch Körpersprache
– Wichtige Komponenten der betriebs- bzw. abteilungsinternen Kommunikation

Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

H50895 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 7.11.2014, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

Diplomatische Gesprächsrhetorik

Mit Klugheit, Taktik und Weitsicht seine Ziele erreichen

Diplomatisches Verhalten in Verhandlungen, Gesprächen und Meetings dient einzig dem Zweck, mithilfe strategischen Vorgehens, rhetorischem Know-how und psychologischem Geschick die eigenen Ziele zu erreichen, ohne die Beziehung zum Gesprächspartner zu belasten. Kluges Taktieren in Verbindung mit Weitsicht lässt keine Partei als Verlierer dastehen, sondern ermöglicht Ergebnisse, die der eigenen Zielsetzung gerecht werden, gleichermaßen aber die Interessen des Gesprächspartners berücksichtigt.

– Ein Chamäleon mit Prinzipien
– Die Mut-Taktik: Langmut, Sanftmut und Großmut
– Grundlagen der diplomatischen Gesprächsführung
– Professionelle Gestaltung von Beziehungen
– Die WIR-Strategie – es gibt immer eine Gemeinsamkeit
– Die Strategie des sanften Konterns
– Die Taktik eines befristeten Rückzugs
– Unfairen Angriffen souverän begegnen
– Verhandlungsergebnisse nach dem Win-Win-Prinzip

J60031 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 30.1.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 31.1.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

Berufliche (Neu-)Orientierung – Coaching

Coaching

Karriere- und Berufsentwicklung

Unser Coaching-Angebot richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die

– ihre nächsten Karriereschritte zielorientiert angehen möchten
– in beruflichen Problemsituationen eine professionelle externe Unterstützung suchen
– ihre methodischen, fachlichen, persönlichen und sozialen Kompetenzen erweitern möchten
– ihr eigenes Führungsverhalten mit Hilfe regelmäßigen qualifizierten Feedback reflektieren möchten
– andere berufliche Anliegen für sich klären möchten

Für dieses Angebot greifen wir ausschließlich auf erfahrene Coaches zu. Bitte nutzen Sie unter (06 11) 98 89-151 die Möglichkeit einer unverbindlichen Vorberatung zu diesem Angebot, hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Ablauf, zu den Coaches und können auch Ihre Termine vereinbaren. Dauer, Umfang und Preis richten sich ganz nach Ihrem persönlichen Anliegen. Preise pro Coachingstunde (45 Min): 65,– € bis 105,– € plus MwSt.

Erfolgreicher mit der richtigen Strategie

Einführung in zielgerichtetes Handeln nach der EKS (Engpass- Konzentrierte Strategie)

Die Strategielehre der Engpass-Konzentrierten Strategie, kurz EKS, befasst sich mit den Schlüsselkriterien, die erfolgreiche Unternehmen so erfolgreich machen und möchte diese übertragbar und anwendbar für andere Unternehmen oder Personen machen. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Anwendung der Prinzipien und des Phasenmodells auf die berufliche Orientierung oder Umorientierung.

Die Effekte:

– Mehr Klarheit über die eigenen Stärken und Chancen
– Stärkung der persönlichen Motivation und Zuversicht
– Effektiveres Zeit- und Selbstmanagement

Die Inhalte:

– Idee und Ziele der EKS
– Die vier Prinzipien
– Die sieben Phasen
– Das persönliche Erfolgsfeld
– Das Strategie-Tableau
– Netzwerken und kluge Kooperation

Michael Franz ist Strategieberater, kennt und vermittelt die EKS seit 1992 vor allem im Bereich Berufszielfindung, Bewerbungsstrategie und Existenzgründung.

H51510 10,00 Ustd. 105,– €
1 Samstag, 6.12.2014
9:00 – 17:00 Uhr
Michael G. Franz

Xing, Facebook und Co.

»Hype oder hilfreiches Karriereinstrument?«

In unserer heutigen global agierenden Geschäftswelt sind Netzwerke nicht mehr wegzudenken. Neben persönlichen Ansprachen und Treffen kommen auch immer neue virtuelle Netzwerke auf den Markt. Von Schlagworten wie »Social Media«, »Social Communities« ist die Rede. Was ist wirklich an diesem Trend dran, sich bei »XING, Facebook und Co.« einzuloggen – sind diese Plattformen nur »Hype« oder können sie das berufliche Fortkommen wirklich positiv beeinflussen?

– Grundlagen des »Networking« – Nutzen und Quellen für Kontaktaufbau, insbesondere für die eigene berufliche Karriere
– »Social Communities« im Internet-kritische Betrachtung
– Xing, Facebook und Co im Bewerbungsprozess – wie kann ich es nutzen?
– Wie nutzen Unternehmen diese Instrumente?
– Was sollte man unbedingt beachten, wenn man sich »online« in diesen Netzwerken »bewegt«
– Karriereinstrument sinnvoll nutzen, Karriereschäden vorbeugen
– Was steht über mich eigentlich im Internet? Wie überprüfe ich das?
– Wie können im allgemeinen Kontakte verwaltet und gepflegt werden?
– Welche Alternativen zu Online-Netzwerken gibt es?

Frau Schleines ist Sparkassenbetriebswirtin und Unternehmensberaterin

H51520 10,00 Ustd. 105,– €
1 Wochenende
Fr, 12.12.2014, 19:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.12.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Karin Schleines

Finde den Job, der Dich glücklich macht!

– Spüren Sie manchmal den Wunsch nach beruflicher Veränderung, ein inneres Drängen, ein Gefühl, dass das, was Sie heute tun, noch nicht alles gewesen sein kann?
– Wollen Sie Ihr volles Potenzial erkennen und ausschöpfen?
– Wollen Sie den Beruf und die Lebensumstände finden, die Sie glücklich machen?

Unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Werte, Leidenschaften, Aus- und Weiterbildungen und Qualifikationen, entwerfen Sie in diesem Workshop ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten. Sie können die Bestätigung bekommen, auf dem richtigen Weg zu sein, alte verloren geglaubte Träume wieder finden oder einen ganz neuen Weg für sich entdecken.

Am Ende dieses intensiven Coaching-Workshops haben Sie mindestens drei Ideen für Ihre Zukunft entwickelt und bereits erste Schritte auf dem neuen Weg getan!

Frau Wissemann ist zertifizierter Karriere-Navigator Senior-Coach.

H51550 16,00 Ustd. 195,– €
1 Wochenende
Fr, 14.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.11.2014, 9:00 – 18:00 Uhr
Claudia Wissemann

Mut zur beruflichen Veränderung

Der Wunsch nach persönlich empfundener Sinnhaftigkeit ist ein zentraler Aspekt sowohl bei der Berufszielfindung als auch bei beruflichen Veränderungen. Wer sich darum bemüht herauszufinden, welche Tätigkeit seinen Werten, seinen Zielen sowie seinem Potenzial entspricht und wer darüber hinaus auch dazu bereit ist, sich auf neue Perspektiven einzulassen, dem eröffnet sich die Chance der beruflichen Selbstverwirklichung. Dieses Seminar ist konzipiert, um den Teilnehmern hinsichtlich ihrer Berufszielfindung wichtige Impulse zu geben und um mit ihnen darüber hinaus eine erste Umsetzungsstrategie für ihre geplante berufliche Veränderung zu erarbeiten.

- Die Sinnhaftigkeit im Beruf als Motivationsfaktor
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Die Entwicklung einer beruflichen Herzensvision
- Vorhandenes Potenzial / Erschließbare Ressourcen
- Strategien zur Umsetzung der Berufsidee
- In Resonanz mit dem Wunschberuf gehen

Dr. Dennis Teschner ist Jurist, Diplom-Soziologe, Trainer und Coach nach DVNLP

J51540 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 23.1.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.1.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. jur. Dennis Teschner

Professionelles Bewerben

Bewerbungsunterstützung

Sie wollen sich beruflich verändern, Kündigung in der Tasche oder schon länger arbeitslos? Jetzt aber los!
Gerade im Bewerbungsprozess ist man häufig unsicher – ist die äußere Form meiner schriftlichen Bewerbung eigentlich angemessen und zeitgemäß? Stelle ich mein Licht zu sehr unter den Scheffel? Wieso habe ich zwar häufig Vorstellungsgespräche, aber danach immer Absagen? Bewerbe ich mich auf die richtigen Stellen oder gibt es noch ganz andere Bereiche, in die ich mich bewerben könnte? Was will ich eigentlich, was kann ich überhaupt, wie will ich arbeiten? Jetzt ist die Rückmeldung von einer außenstehenden Person besonders hilfreich, die mir sagt, wie ich wirke und was ich verbessern könnte.
Unsere qualifizierte Beratung unterstützt Sie in allen Phasen der Bewerbung. Bei uns können Sie auch direkt und in aller Ruhe Ihre Bewerbung am PC schreiben und ausdrucken, wir »schauen nochmal drüber«. Unter (06 11) 98 89-151 können Sie einen persönlichen Termin vereinbaren.
Beratungsstunde (45 Min.):
€ 36,– für Arbeitssuchende,
€ 45,– für Berufstätige.

Bewerbungstraining und Selbstmarketing

für AkademikerInnen, Fach- und Führungskräfte

- Bewerbungsunterlagen: Schriftliche elektronische Varianten
- Bewerberprofil: Hard Skills und Soft Skills
- Bewerbungsstrategien und Selbstvermarktung
- Networking: Persönliche Kontakte aufbauen und nutzen
- Vorstellungsgespräche: Vorbereitung, Umgang mit kritischen Fragen und Nachbereitung
- Telefoninterview
- Assessment-Center: Mögliche Inhalte und geeignete Strategien
- Vertragsverhandlungen

Frau Ziegler ist Kommunikationswirtin, Bildungsberaterin und Coach
Bringen Sie bitte eine aktuelle Bewerbungsmappe mit!

H51610 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 17.10.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.10.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

Zeitgemäße Bewerbungsunterlagen, überzeugender Auftritt

So kommen Sie gut an!

Dieser Kurs bringt Sie auf den neuesten Stand rund um die Bewerbung:

- Zeitgemäße und individuelle schriftliche Bewerbungsunterlagen
- Stellensuche im Internet
- E-Mail- Bewerbung
- Telefonbewerbung/persönliche Spontanvorstellung
- Vorstellungsgespräch

Frau Ziegler ist Trainerin und Coach.

G51620 15,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 6.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

H51620 15,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 26.9.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.9.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Ihr Weg in den Beruf – wir unterstützen Sie!

Schulabschlüsse 2014

Die nächsten Termine sind:

Hauptschulabschluss
ab Oktober 2014

Realschulabschluss
ab September 2014

Information und Beratung:
Tel.: 06 11/98 89-151
E-Mail: berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de

Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden

Telefon: 0611/98 89-151
Fax: 0611/98 89-159
www.vhs-wiesbaden.de

Berufliche Qualifizierung

Für diese Kurse ist leider keine zusätzliche Ermäßigung möglich. Es gibt jedoch eine Vielzahl verschiedener Fördermöglichkeiten. Bei Vorliegen der jeweiligen persönlichen Voraussetzungen können Sie Kursgebühren ganz oder teilweise gefördert bekommen: über Bildungsgutschein (AZAV-zertifiziert) oder Bildungsprämie (AZAV-zertifiziert).
Ratenzahlung ist für alle folgenden Kurse möglich. Für alle Kurse ist ein Beratungsgespräch vor der Anmeldung notwendig. Bitte kontaktieren Sie uns hierzu unter (06 11) 98 89-151.

EDV für den Beruf

In diesem Kurs erlernen Sie alle wichtigen EDV- Kenntnisse, die Sie für eine Tätigkeit im Büro (oder andere berufliche Verwendungen) benötigen:
– EDV- Grundlagen
– Windows
– Word
– Excel
– PowerPoint
– Internet
– Kommunikation mit MS-Outlook (E-Mail, Terminplanung, Adressbuchverwaltung, Aufgaben- und Taskverwaltung)

H51910 135,00 Ustd. 621,– €
27 Vormittage, ab 15.9.2014
Mo, Mi, Fr, 8:30 – 12:30 Uhr,
(dauert bis 17.11.2014) Keine Ferien!

Qualifizierung im Bürobereich

Sie wollen nach Ihrer Familienphase, nach Krankheit oder Arbeitslosigkeit wieder in Ihren (Büro-)Beruf zurück? Sie arbeiten schon seit längerem als Bürohilfe und möchten Ihre Kenntnisse professionalisieren? Qualifizierung ist heute wichtiger denn je! Aufbauend auf Ihre vorhandenen Kenntnisse und/oder Praxiserfahrungen im Bürobereich wird in diesem Lehrgang Ihr Wissen vertieft und dem aktuellen Arbeitsmarkt angepasst. Der Kurs bereitet Sie gezielt auf eine Tätigkeit im Bereich Sekretariat/Bürokommunikation vor:
– Der Büroarbeitsplatz (Ergonomie)
– Registratur (Ordnungssysteme, Ablage)
– Postbearbeitung
– Terminplanung
– Reise- und Veranstaltungsplanung
– Zeitmanagement
– Telefontraining
– Stil und Etikette
– Moderne Geschäftskorrespondenz
– Protokollführung

H51920 80,00 Ustd. 464,– €
16 Vormittage, ab 24.11.2014
Mo, Mi. Fr, 8:30 – 12:30 Uhr
(endet am 19.1.2015)

Qualifizierung in der Seniorenbetreuung

Helfende Hände, die wissen, was sie tun!

Immer mehr ältere Menschen sind auf andere angewiesen, um ihren Alltag bewältigen zu können. Die meisten von ihnen wünschen sich, bis zuletzt in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können – doch ohne Unterstützung ist dies häufig nicht möglich. Die bisher verfügbaren Hilfen sind entweder sehr teuer oder unseriös bzw. illegal. Der Bedarf an qualifizierten Helfer/-innen in diesem Bereich ist groß, das Angebot bisher noch gering. Die hier angebotene Qualifizierung soll die Kursteilnehmer befähigen, auf fachlich fundierter Basis Senioren zu betreuen.
Angesprochen sind Menschen, die sich in der Altenhilfe etablieren wollen, aber nicht in den klassischen Berufsfeldern der Alten- oder Krankenpflege tätig sein wollen oder können.
Vor Kursbeginn wird ein persönliches Gespräch geführt, bei dem über den Kurs informiert wird und über Eignung und Neigung der Interessierten entschieden wird.
Kursinhalte:
– Gerontologie (Altersforschung) und Geriatrie (Altersmedizin)
– Kommunikation und Gesprächsführung (inkl. Grundlagenzertifikat Integrative Validation)
– Umgang mit Verwirrtheit und Demenz
– Umgang mit Verlusterfahrungen, Tod und Sterben
Beschäftigung und Aktivierung (Gedächtnistraining, Gymnastik etc.)
– Supervision und fachliche Begleitung der Hospitationen
– Grundkenntnisse in Pflege, Hauswirtschaft und Hygiene
– Überblick über altengerechtes Wohnen und Hilfsmittel
– Erste Hilfe für Senioren (inkl. ASB-Bescheinigung)
– Einführung in relevante sozialrechtliche Themen (Betreuungsrecht, Grundsicherung, Pflegeversicherung u.a.)
– Rechtliche Grundlagen und Voraussetzungen für eine festangestellte oder selbständige Tätigkeit

Dieser Kurs erfüllt die Kriterien nach §87b SGBXI !

H51930 200,00 Ustd. 1530,– €
ab 3.9.2014
Mo – Fr, 09:00 – 13:00 Uhr
(endet am 26.11.2014),
zzgl. 100 UE Praktikum/Keine Ferien!

J51930 200,00 Ustd. 1530,– €
ab 26.1.2015
Berufsbegleitend abends, bitte erfragen Sie genaue Daten im Fachbereich unter (06 11) 98 89- 151!

Zusatzausbildung zum Mediator/zur Mediatorin

Mediation (Vermittlung in Konflikten) ist ein Verfahren zur einvernehmlichen Konfliktbearbeitung, das nach der Entwicklung in den USA jetzt auch in Deutschland immer mehr Verbreitung findet. Durch das Verfahren der Mediation werden die Streitbeteiligten in die Lage versetzt, ihren Konflikt friedlich miteinander auszutragen und zu selbstbestimmten, von den Konfliktparteien akzeptierten Lösungen zu finden.
Ziel der Zusatzausbildung ist eine umfassende, fundierte Qualifizierung, die für eine Mediationstätigkeit in unterschiedlichen Konfliktbereichen und Berufsfeldern vorbereitet.
Der Lehrgang umfasst 8 Seminare im Gesamtumfang von 160 UE (1 UE = 45 Minuten). Diese verteilen sich über den Zeitraum von einem Jahr auf 7 Wochenenden und eine Bildungsurlaubswoche. Zwischen den Seminaren treffen sich die Teilnehmer/innen in kleineren Intervisionsgruppen. Von diesen zehn geplanten Treffen finden zwei mit Supervision statt. Die Kosten für die Supervision sind im Lehrgangsentgelt von 2000,– € (keine Ermäßigung möglich) enthalten. Die Unterkunft und Verpflegung während der Bildungsurlaubswoche (zurzeit ca. 250,– €) wird direkt an das Bildungshaus gezahlt. Ausführliche Informationen über Inhalte und Termine (Kurs-Nr.: **H82600**, Beginn: 21.11.2014) erhalten Sie unter www.vhs-wiesbaden.de oder auf Wunsch zugesandt: telefonische Anfrage unter (06 11) 9 88 91 40.

Beachten Sie bitte auch die **Seminarreihe zu Grundlagen der Psychologie:** Einführungsveranstaltung, Entwicklungspsychologie, Persönlichkeitspsychologie, Sozialpsychologie und Klinische Psychologie I und II.
Nähere Informationen auf Seite 138.

Handwerk Humor

Therapeutischer Humor als Ressource in der sozialen Arbeit

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen in pflegenden, heilenden und helfenden Berufsfeldern. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt: Therapeutischer Humor steigert das Wohlbefinden, die Lebensfreude und Gesundheit von Einzelnen, sozialen Gruppen und in Institutionen.
Die Weiterbildung vermittelt im theoretischen Bereich fundiertes Wissen zu Definition, Funktion, Wirksamkeit und Grundvoraussetzungen für die Anwendung von Humor im Kontext des sozialen Arbeitsbereichs. Im praktischen Bereich lernen Sie Humor als Ressource kennen und erhalten Impulse, wie Sie Humor in Ihrer Tätigkeit kreativ einsetzen können u. a. durch Humorinterventionen und den Einsatz von Humorinstrumenten. Wesentlicher Bestandteil der Weiterbildung ist auch die Vermittlung von humorvollen Gestaltungsmöglichkeiten auf der Beziehungsebene von Patient/in und Betreuer/in sowie die Entwicklung von Humor als innerer Haltung und die Verbindung von Humor und Gefühl.
Der Bildungsurlaub bietet einen reichen Schatz an Wissen, konkreten Umsetzungsideen und vielen humorvollen Erfahrungen.

H82610BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 6.10. – 10.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gudula Steiner-Junker

Beruf und Karriere
Schulabschlüsse, EDV-Einführung

Schulabschlüsse

Vor der Anmeldung zu den Schulabschlusskursen sind die Teilnahme an einem Test sowie ein persönliches Gespräch obligatorisch. Die Testtermine und weitere Infos erfahren Sie unter Telefon (06 11) 98 89-153. Diese Kurse sind nicht ermäßigbar, Ratenzahlung ist möglich. Regelmäßige Teilnahme ist verpflichtend.

Hauptschulabschluss

In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Hauptschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet. Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Politik & Wirtschaft, Biologie und Erstellung einer Projektarbeit.
Der Hauptschulabschluss ist nach AZAV zertifiziert und kann mit Bildungsgutschein besucht werden! Dann erweitert sich der Stundenumfang auf 300 USt. und weitere Wochentage!

H51960 200,00 Ustd. 760,– €
54 Vormittage, ab 4.11.2014
Di und Do, 8:15 – 11:30 Uhr,
Prüfungen bis 24.07.2015

Realschulabschluss

Vorbereitung auf die externe Prüfung zur Erlangung des mittleren Bildungsabschlusses

In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Realschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet. Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Biologie, Gesellschaftslehre, Englisch

H51970 500,00 Ustd. 1650,– €
100 Vormittage, ab 8.9.2014
Mo, 8:15 – 13:15 Uhr,
Prüfungen bis 24.7.2015

EDV

EDV mit System

Unser Baukastenprinzip

Unsere Kurse sind systematisch aufeinander aufgebaut. Dies ermöglicht es, die entsprechenden Vorkenntnisse entweder durch die davor liegenden Kurse zu erlangen oder entsprechend Ihrer Vorkenntnisse direkt in höhere Kurse einzusteigen. Viele Bausteine werden in mehreren Varianten angeboten: als fortlaufender Abendkurs oder kompakt an einem Wochenende. Darüber hinaus haben Sie bei einigen Themen die Möglichkeit, alle Bausteine als Kompaktkurs an einem Stück zu buchen oder innerhalb einer Woche als Bildungsurlaub. So können Sie in der Kursform variieren und kombinieren, wie es für Ihren Terminkalender am günstigsten ist, die Kurse passen inhaltlich immer zueinander.

Grundregel: Bevor Sie einen unserer Kurse wählen, lassen Sie sich bitte telefonisch von uns beraten. Wir möchten, dass Sie sich weder in zu einfachen Kursen langweilen, noch in zu hoch gewählten Kursen überfordern. Gemeinsam im Gespräch erstellen wir den für Sie passenden »Fahrplan«, der Sie systematisch auf das gewünschte Kenntnisniveau bringt. Bei unseren Spezialistenkursen haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit, im Vorfeld mit dem Trainer zu sprechen, um die erforderlichen Vorkenntnisse zu jedem Kurs richtig einzuschätzen. Wir arbeiten in allen unseren Kursen mit Büchern des Herdt- Verlages, die Sie zum Weiterüben behalten können. Jeder Kurs beinhaltet Materialien im Wert von € 10,– bis € 20,–.

Die jeweilige Version des Betriebssystems und die Office-Version entnehmen Sie bitte der Kursausschreibung.

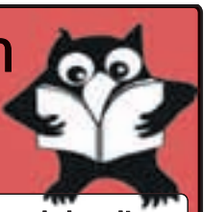
EDV-Zertifizierungen

In Kooperation mit der Hochschule RheinMain bieten wir Ihnen folgende international anerkannte Zertifizierungen an:
Microsoft Office Specialist – Excel
Microsoft Office Specialist – Word
Microsoft Office Specialist – PowerPoint
Microsoft Office Specialist – Outlook
Microsoft Office Specialist – Access

Wenn Sie die vier Einzelprüfungen Excel, Word, Outlook und PowerPoint erfolgreich abgelegt haben, erhalten Sie automatisch die Zertifizierung zum » Microsoft Office Master«. Alle Prüfungen werden online in der jeweiligen Anwendungsumgebung durchgeführt.
Ausführliche Information zur Zertifizierung unter (06 11) 98 89-151

Hessenkolleg WIESBADEN
Hessenkolleg Wiesbaden
Abitur für Erwachsene
Nächster Vorkursbeginn September 2014
Nächster Lehrgangsbeginn Februar 2015

▪ Abitur: 3-jähriger Lehrgang
▪ oder 2-jähriger Intensivlehrgang
▪ Fachhochschulreife in zwei Jahren
▪ öffentliche Schule, Tagesunterricht
▪ keine Studiengebühren, Bafög gefördert
▪ ... 5 Minuten vom Bahnhof
hkwi@hessenkolleg-wiesbaden.de
www.Hessenkolleg-Wiesbaden.de
Hessenkolleg Wiesbaden
Alexandrastrasse 6-8
65187 Wiesbaden
Tel.: 0611/98 60 10

Abendgymnasium Wiesbaden

· Anmeldung jederzeit
· nach Ausbildung oder 2 Jahren Berufstätigkeit oder Familie
· Ausbildungsbeihilfe (Bafög) in den letzten 3 Semestern
Abitur und Fachhochschulreife
Vorsprung für Nachtaktive!
▶ Information & Anmeldung jederzeit:
Brunhildenstraße 140 · 65189 Wiesbaden
Tel.: 0611/31 51 38 · Fax: 0611/31 49 71
eMail: abendgymnasium@wiesbaden.de
Anzeigen

EDV-Einführung

EDV – Wir beginnen bei »Adam und Eva«

Haben Sie noch nie einen PC angefasst? Haben Sie immer Angst, etwas kaputt zu machen? Hält Ihre Angst, sich mit Technik gar nicht auszukennen, Sie sogar von den Einsteigerkursen ab? Dann ist dieser Kurs ein ganz sanfter Einstieg für Sie – wir beginnen mit den allerersten Dingen:
- Wo schalte ich ein?
- Die wichtigsten Begriffe: Betriebssystem, Desktop, Soft- und Hardware, Windows, Hoch- und Runterfahren, Cursor, Modem…
- Aus welchen Teilen besteht so ein PC überhaupt: Vertrautwerden mit dem Rechner, der Tastatur, der Maus, dem Drucker u.v.m.
- Wie verbindet man die einzelnen Teile mit Kabeln, welche Kabel- und Steckersorten gibt es?
- Welche Speichermedien gibt es: Disketten, CDs, USB-Sticks…
- Was sind Fenster und wie funktionieren sie?
- Programme, Daten und Dateien…
- Was bedeuten die ganzen Tasten auf der Tastatur und wie schreibt und korrigiert man einen einfachen Text?
- Wie halte ich Ordnung auf meinem Computer, Ordner anlegen, verwalten und löschen, Bewegen in der Ordnerstruktur
- Kopieren, Verschieben und Löschen von Dateien
- Wie speichert man gezielt in einen Ordner?

Vorkenntnisse: absolut gar keine
Wer möchte, kann mit dem eigenen Laptop arbeiten.

H52010A 16,00 Ustd. 145,– €
4 Abende, ab 23.9.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Steffen Tautermann

H52010B 16,00 Ustd. 145,– €
4 Abende, ab 21.11.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Steffen Tautermann

PC-Grundlagen

Dieser Grundlagenkurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Kenntnisse, die Sie zur selbständigen Arbeit am Computer benötigen. Die enthaltenen Kenntnisse sind unabdingbare Voraussetzung für alle weiteren Computerkurse:
- Grundlegende Einführung: Maus, Tastatur, Start, Starten und Beenden von Programmen, Öffnen und Schließen von Dateien
- Übersicht und Einblick in gängige Standardsoftware und Funktion des Windows-Desktop
- Basiskenntnisse Hardware:
- Einführung in die Fenstertechnik des Betriebssystem Windows
- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Umgang mit dem Explorer
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Sichern, Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Speichermedien (Disketten, CD, DVD)
- Gängige Elemente der Systemsteuerung (z.B. Installation neuer Hardware-Komponenten wie Modem oder Drucker, Einfügen neuer Schriftarten) und der Anpassung des Systems

Windows 8
G52220B 16,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 6.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.6.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

Windows 7
H52210 15,00 Ustd. 150,– €
1 Wochenende
Fr, 7.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr

Windows 8
H52220A 15,00 Ustd. 150,– €
1 Wochenende
Fr, 26.9.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.9.2014, 9:00 – 17:00 Uhr

Windows 8
H52220B 16,00 Ustd. 150,– €
4 Abende, ab 20.11.2014
Do, 18:00 – 21:00 Uhr

PC-Grundlagen

Windows 8 und Internet

Dieser Grundlagenkurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Kenntnisse, die Sie zur selbständigen Arbeit am Computer benötigen:
- Grundlegende Einführung: Maus, Tastatur, Start, Starten und Beenden von Programmen, Öffnen und Schließen von Dateien
- Übersicht und Einblick in gängige Standardsoftware und Funktion des Windows-Desktop
- Basiskenntnisse Hardware:
- Einführung in die Fenstertechnik des Betriebssystem Windows
- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Umgang mit dem Explorer
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Sichern, Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Speichermedien (Disketten, CD, DVD)
- Gängige Elemente der Systemsteuerung (z.B. Installation neuer Hardware-Komponenten wie Modem oder Drucker, Einfügen neuer Schriftarten) und der Anpassung des Systems

Internet Basiswissen und Sicherheit
- Zugangsvoraussetzungen (erforderliche Hard- und Software, Kosten)
- E-Mail: Einrichten einer eigenen, kostenlosen E-Mail-Adresse (Webmail), Schreiben und Empfangen von E-Mails mit und ohne Anhang, Lesen.
- Vor- und Nachteile der Nutzung von E-Mail-Clients (z. B. Outlook, Outlook Express)
- Aufbau des Internets, wichtige Begriffe und Zusammenhänge
- Komfortables Surfen mit dem Browser Internet Explorer (z. B. wichtige Funktionen, Favoriten, Verlauf)
- Recherche im Internet (es gibt nicht nur die Suchmaschine Google!)
- Nutzung von Informationen (Drucken, Speichern, Transfer in andere Programme)
- Download, PDF-Dateien und Acrobat Reader
- Allgemeine Sicherheitsmaßnahmen
- Schutzprogramme (gegen Viren, Würmer, Trojaner, etc.)
- Sicherheits-Einstellungen im Internet-Explorer
- Sicheres Einkaufen im Internet
- Chat
- Newsgroups

H52250BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 6.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Office 2013

Was ist neu in Office 2013?
- Das neue Bedienkonzept
- Neues zu Dateien
- Online und im Team arbeiten
- Tipps rund ums Drucken
- Office 2013 mit dem Touchscreen bedienen
- Nützliche Apps

H52300A 8,00 Ustd. 80,– €
2 Abende, ab 22.9.2014
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

H52300B 8,00 Ustd. 80,– €
1 Samstag, 29.11.2014
9:00 – 16:00 Uhr

EDV-Anwendungen

Word

Professionelle Textverarbeitung

Baustein 1
- Word kennenlernen: Anwendungsfenster: Word-Hilfe
- Grundlagen der Textverarbeitung: Texteingabe, Löschen, Überschreiben, Dokumente speichern, verwalten und drucken
- Texte überarbeiten und korrigieren
- Texte formatieren: Zeichenformatierung, Absatzformatierung
- Tabstopps, Aufzählungen und Nummerierungen

Word 2013
H52610A 8,00 Ustd. 80,– €
2 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2010
H52610B 8,00 Ustd. 80,– €
1 Samstag, 1.11.2014
9:00 – 16:00 Uhr

Word 2013
H52610C 8,00 Ustd. 80,– €
1 Samstag, 29.11.2014
9:00 – 16:00 Uhr

Word 2010
H52610D 8,00 Ustd. 80,– €
2 Abende, ab 3.11.2014
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2013
J52610A 8,00 Ustd. 80,– €
2 Abende, ab 13.1.2015
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Baustein 2
- Mit Formatvorlagen arbeiten
- Seitenlayout gestalten
- Dokumente mit Illustrationen und Graphiken gestalten
- Tabellen erstellen, einfügen und bearbeiten
- Dokumente speichern, schützen und versenden

Word 2013
H52620A 8,00 Ustd. 80,– €
2 Abende, ab 24.9.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2010
H52620B 8,00 Ustd. 80,– €
1 Samstag, 8.11.2014
9:00 – 16:00 Uhr

Word 2013
H52620C 8,00 Ustd. 80,– €
1 Samstag, 6.12.2014
9:00 – 16:00 Uhr

Beruf und Karriere
EDV-Anwendungen

Word 2010
H52620D 8,00 Ustd. 80,– €
2 Abende, ab 17.11.2014
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2013
J52620A 8,00 Ustd. 80,– €
2 Abende, ab 27.1.2015
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Baustein 3
Fortgeschrittene Textverarbeitung
– Dokumentvorlagen erstellen und bearbeiten
– Texteingabe automatisieren: AutoText
– Dokumente überprüfen: Rechtschreib- und Grammatikprüfung, AutoKorrektur
– Serienbriefe und Etikettendruck
– Mehrseitige Dokumente gestalten
– Geschäftsbriefe

Word 2013
H52630A 12,00 Ustd. 120,– €
3 Abende, ab 8.10.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2010
H52630B 12,00 Ustd. 120,– €
1 Wochenende
Fr, 14.11.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.11.2014, 9:00 – 16:00 Uhr

Word 2013
H52630C 12,00 Ustd. 120,– €
1 Wochenende
Fr, 12.12.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.12.2014, 9:00 – 16:00 Uhr

Word 2010
H52630D 12,00 Ustd. 120,– €
3 Abende, ab 1.12.2014
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2013
J52630A 12,00 Ustd. 120,– €
3 Abende, ab 10.2.2015
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2013 Kompaktkurs
Bausteine 1 – 3 am Stück
H52650BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 3.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Erstellen wissenschaftlicher Arbeiten mit Word 2013

An wissenschaftliche Arbeiten werden sehr genaue Anforderungen gestellt, Word besitzt ein Instrumentarium, mit dem Sie diesen Anforderungen sehr gut gerecht werden. Anhand eines Beispieltextes lernen Sie in diesem Kurs:
– Formatvorlagen zur grundsätzlichen Formatierung einsetzen
– Inhaltsverzeichnis, Stichwortverzeichnis/Index erstellen
– Abbildungen, Tabellen, … fortlaufend beschriften
– Abbildungsverzeichnis, Tabellenverzeichnis … erstellen
– Gliederung erstellen und mit der Gliederungsansicht konzeptionell arbeiten
– Kopf- und Fußzeilenverwaltung, individuelle Seitennumerierung
– Fußnotenverwaltung
– Textmarken und Querverweise
– Abschnittswechsel gekonnt einsetzen
– Titelblatt hinzufügen
– Einfügen von Tabellen und Graphiken: direkt, verknüpft oder als Objekt, Festlegen des umgebenden Textflusses
– Formeln mit dem Formeleditor erstellen

Voraussetzungen: Sichere Grundkenntnisse in Word
H52660 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 11.10.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Dr. Ulrike Kaiser

Excel

Professionelle Tabellenkalkulation

Baustein 1
Grundlagen der Tabellenbearbeitung
– Aufbau und Gestaltung von Tabellen und Mappen
– Einfache Rechenoperationen
– Formatieren von Tabellen und Mappen
– Elementare Funktionen
– Diagrammfunktion
– Besonderheiten beim Drucken mit Excel
– Datei, Arbeitsmappe, Zellen und Objekte schützen
– Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen
– Relative und absolute Adressierung

Excel 2010
H52710A 16,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 12.9.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.9.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

Excel 2010
H52710B 16,00 Ustd. 160,– €
4 Abende, ab 28.10.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Excel 2013
H52710C 16,00 Ustd. 160,– €
4 Abende, ab 17.9.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Excel 2013
H52710D 16,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 7.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.11.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

Baustein 2
Schnelle und professionelle Gestaltung von Tabellen, fortgeschrittene Verwendung der Rechenfunktionen:
– Die Datenbankfunktion von Excel
– Erweiterte Formatierungs- und Diagrammfunktionen
– Die Arbeit mit Formeln und Funktionen
– Bereichsnamen
– Arbeitsmappen effektiv nutzen (Bezüge)
– Smart-Tags
– Arbeit mit Datums- und Uhrzeitfunktionen

Excel 2010
H52720A 16,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 19.9.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.9.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

Excel 2010
H52720B 16,00 Ustd. 160,– €
4 Abende, ab 25.11.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Excel 2013
H52720C 16,00 Ustd. 160,– €
4 Abende, ab 15.10.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Excel 2013
H52720D 16,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 14.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.11.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

Baustein 3
– Datenanalyse, Daten konsolidieren und kombinieren
– Pivottabellen
– Komplexe Diagramme
– Visualisierung von Daten
– Statistische Funktionen
– Mit Matrizen arbeiten
– Mit dem Solver arbeiten
– Abfragen mit MS- Query
– Daten importieren und exportieren

Excel 2010
H52730A 16,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 26.9.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.9.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

Excel 2010
H52730C 16,00 Ustd. 160,– €
4 Abende, ab 26.11.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Excel 2013
H52730D 16,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 21.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.11.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

Excel 2010
J52731B 16,00 Ustd. 160,– €
4 Abende, ab 13.1.2015
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Excel 2013 Kompaktkurs
(Bausteine 1 + 2 am Stück)
H52850BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 8.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Makroprogrammierung in Excel

Sie möchten Arbeitsabläufe in Excel beschleunigen? Wir erarbeiten gemeinsam die Automation wiederkehrender Arbeitsläufe, mit Hilfe des Makrorecorders zeichnen wir die Arbeitsvorgänge auf und analysieren und verändern die entstanden Makros. Wir sprechen über Variablen, Kontrollstrukturen und Schleifen. Sie erfahren, was Objekte, Eigenschaften, Werte und Methoden sind und steigen mit uns in die Makrosprache Visual Basic ein.
Nach dem Besuch des Kurses können Sie Ihre eigenen Erfordernisse in der Arbeitsumgebung von Excel umsetzen.
Voraussetzungen: Besuch des Excel Baustein 3 oder vergleichbare Kenntnisse.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.
H52860BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 24.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

Power Point

Professionelle Präsentation
Inhalt, Aufbau und Gestaltung von Präsentationen, grundlegende Werkzeuge zum Aufbau und Gestalten von Folien(sätzen):
– Das PowerPoint-Anwendungsfenster
– Neue Präsentationen erstellen
– Entwurfvorlagen verwenden
– Office-Zwischenablage
– Grafiken, Diagramme, Organigramme und Tabellen einfügen und bearbeiten
– Bildschirmpräsentation steuern
– Folienübergänge und einfache Animationen
– Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln

Professionelle Gestaltung von Foliensätzen, Durchführen von Präsentationen mit PowerPoint:
– Erstellen und Bearbeiten grafischer Elemente
– Einfügen und Formatieren von Textfeldern, Grafiken, Diagrammen und Tabellen
– Einfügen von Folien und Objekten aus anderen Präsentationen
– Folienmaster, Titelmaster, Handzettelmaster und Notizenmaster
– Masterfolien/Entwurfsvorlagen
– Interaktive Schaltflächen und Aktionseinstellungen
– Mit Powerpoint-Präsentationen unterwegs: Export mit Pack & Go.

PowerPoint 2013
G53052A 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 20.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.6.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

PowerPoint 2010
H53040A 16,00 Ustd. 160,– €
4 Abende, ab 18.9.2014
Do, 18:00 – 21:00 Uhr

PowerPoint 2010
H53040B 16,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 21.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.11.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

PowerPoint 2013
H53050A 16,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 17.10.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.10.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

PowerPoint 2013
H53050B 16,00 Ustd. 160,– €
4 Abende, ab 11.11.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

PowerPoint 2013
H53050D 16,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 5.12.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 6.12.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

PowerPoint 2013
J53050C 16,00 Ustd. 160,– €
4 Abende, ab 12.1.2015
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Internet

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher praktischer Übungen einen systematischen Einstieg in das Arbeiten mit dem Internet. Ziel ist dabei die effektive und vor allem sichere Nutzung seiner vielfältigen Möglichkeiten

Basiswissen
– Zugangsvoraussetzungen (erforderliche Hard- und Software, Kosten)
– Aufbau des Internets, wichtige Begriffe und Zusammenhänge
– Komfortables Surfen mit dem Browser Internet Explorer (z. B. wichtige Funktionen, Favoriten, Verlauf)
– Suchen und Recherchieren mit Suchmaschinen
– Nutzung von Informationen (Drucken, Speichern, Transfer in andere Programme)
– Download, PDF-Dateien und Acrobat Reader

Sicherheit
– Allgemeine Sicherheitsmaßnahmen
– Schutzprogramme (gegen Viren, Würmer, Trojaner, etc.)
– Sicherheits-Einstellungen im Internet-Explorer

Kommunikationsmöglichkeiten
– E-Mail: Einrichten einer eigenen, kostenlosen E-Mail-Adresse (Webmail), Schreiben und Empfangen von E-Mails mit und ohne Anhang, Lesen.
– Vor- und Nachteile der Nutzung von E-Mail-Clients (z. B. Outlook, Outlook Express)
– Chat
– Newsgroups

H53110A 12,00 Ustd. 120,– €
1 Wochenende
Fr, 17.10.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.10.2014, 9:00 – 16:00 Uhr

J53110A 12,00 Ustd. 120,– €
1 Wochenende
Fr, 16.1.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 17.1.2015, 9:00 – 16:00 Uhr

Outlook 2013

Bürokommunikation und -organisation
Als persönlicher Informations-Manager lässt sich Outlook als eine zentrale Schaltstelle für alle Kontakt- und Termindaten im Büroalltag nutzen, um diese zu organisieren und überschaubarer zu gestalten:
– Emails senden, empfangen und organisieren
– Kontakte und das Adressbuch verwalten
– Termine und Aufgaben planen, Kalenderfunktionen
– Organisation und Automatisierung von Aufgaben
– Zugriff, Berechtigungen und Individualisierung

H53130A 12,00 Ustd. 120,– €
1 Wochenende
Fr, 26.9.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.9.2014, 9:00 – 16:00 Uhr

H53130B 12,00 Ustd. 120,– €
3 Abende, ab 19.11.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

OneNote 2013

Mit Microsoft Office OneNote® professionalisieren Sie Ihre Notizen: OneNote bietet Ihnen viel mehr Möglichkeiten als ein Blatt Papier. In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Grundlagen der Verwendung von OneNote und wie Sie die verschiedenen Features so anpassen, dass OneNote genau Ihren Anforderungen entspricht. OneNote ist prädestiniert für den Einsatz im Studium, in Konferenzen und zur Vorbereitung von größeren Schriftstücken sowie für die koordinierte Zusammenarbeit im Team.
– Was ist OneNote und wie kann es eingesetzt werden.
– Die Notizbuchstruktur von OneNote
– Inhalte sammeln
– Inhalte verwenden
– Anbindung an andere Office-Produkte
– Im Team arbeiten

Das Notizprogramm OneNote war bislang Teil der kostenpflichtigen Microsoft Office-Suite. Jetzt steht das Tool als Stand-Alone-Version zum kostenlosen Download bereit.

H531200A 12,00 Ustd. 120,– €
3 Abende, ab 30.9.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

J531200AB 12,00 Ustd. 120,– €
1 Wochenende
Fr, 23.1.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.1.2015, 9:00 – 16:00 Uhr

EDV für Ältere

In diesen Kursen arbeiten wir mit Windows 8 und Office 2013. **Ab Baustein 3 Vorkenntnisse der Bausteine 1 und 2 zwingend erforderlich!**

Baustein 1: Erste Schritte am PC
Hier lernen Sie den allerersten Umgang mit dem PC und alles was Sie drumherum so wissen sollten. Diesen Baustein sollten Sie als Grundlage für die weiteren Bausteine auf jeden Fall besuchen:
– Den Computer und seine Bestandteile kennen
– Computermaus und -tastatur bedienen
– Die Bildschirmoberfläche und wesentliche Symbole kennen
– Programme öffnen und schließen

H53505A 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 22.9.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

H53505B 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 5.11.2014
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

H53505C 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 4.12.2014
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

J53505E 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 26.1.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

J53505F 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 18.3.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

J53505G 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 23.4.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

J53505H 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 8.6.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 2: Ordnung auf dem PC
Die ersten Schritte am PC sind gemacht, der Computer ist kein »Fremder« mehr für Sie. Wenn nur die Daten immer da wären, wo Sie es sich wünschen! Dateien »verschwinden« und sind unauffindbar? Sie verstehen Ihre eigenen Benennungen nicht mehr? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen:
– Dateien speichern und sinnvoll benennen
– Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, gut benennen
– Arbeiten mit dem Explorer
– Speichermedien: Disketten, CD, USB-Sticks

H53510A 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 6.10.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Beruf und Karriere
EDV für Ältere

H53510B 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 19.11.2014
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

J53510C 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 15.1.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

J53510E 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 23.2.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

J53510F 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 15.4.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

J53510G 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 21.5.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

J53510H 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 22.6.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 3:
Texte bearbeiten mit Word
Das Word-Anwendungsfenster: Aufbau und Handhabung
– Texteingabe und Korrektur
– Grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz, Schrift u.ä.)
– Markieren, Kopieren und Verschieben von Text
– Dokumente speichern und drucken
– Rechtschreibungs- und Grammatikprüfung
– Hilfefunktion von Word
– Tabulatoren
– Nummerierungs- und Aufzählungszeichen

H53515A 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 10.11.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

H53515B 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 3.12.2014
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

J53515C 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 29.1.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

J53515E 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 9.3.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

J53515F 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 29.4.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

J53515G 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 11.6.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

J53515H 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 6.7.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 4:
Erste Schritte im Internet
In diesem Baustein lernen Sie alles rund ums Internet und seine Bedienung:
– Einen eigenen Internetzugang einrichten
– Internetseiten besuchen
– Eine eigene kostenlose E-Mail-Adresse einrichten
– E-Mails schreiben, versenden und erhalten
– Suchen und Finden im Internet: Suchmaschine Google
– Sicherheit im Internet

G53520C 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 30.6.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

G53520D 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 5.6.2014
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

H53520A 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 1.12.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

J53520B 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 14.1.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

J53520C 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 19.2.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

J53520E 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 13.4.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

J53520F 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 20.5.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

J53520G 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 2.7.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/ innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Baustein 5:
Digital fotografieren und danach?
In diesem Baustein lernen Sie den professionellen Umgang mit Ihren selbstgeknipsten Fotos:
– Bilder auf den PC übertragen
– Bilder auf dem PC in ein selbst erstelltes Ablagesystem einordnen
– Bilder bearbeiten (mit einem kostenlosen Programm)
– Bilder ausdrucken
– Bilder auf CD/DVD brennen (zum Sichern, Weitergeben, Abspielen auf dem DVD-Player)
– Bilder für Versand per E-Mail verkleinern
– Ein Fotobuch erstellen und dieses und Fotos im Internet bestellen

Dieser Kurs vermittelt das Wissen anhand praktischer Übungen.

H53700A 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 30.9.2014
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

H53700B 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 2.12.2014
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

J53700A 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 10.3.2015
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

J53700B 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 9.6.2015
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 6:
Smartphones und Tablets für Ältere?
Alles was Sie wissen müssen!
Warum kann ein Smartphone oder Tablet-PC besser für einen älteren Menschen geeignet sein als ein Computer? Wofür braucht man diese Geräte eigentlich? Was ist der Unterschied zwischen iPhone und Smartphone? Und worauf müssen Sie achten, wenn Sie sich ein solches Gerät zulegen möchten? In diesem Vortrag erfahren Sie alles was Sie brauchen, um für sich eine individuelle Entscheidung zu treffen.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

H53710 3,00 Ustd. 24,– €
1 Nachmittag, 17.9.2014
Mi, 13:15 – 15:30 Uhr

J53710A 3,00 Ustd. 24,– €
1 Nachmittag, 13.1.2015
Di, 13:15 – 15:30 Uhr

J53710B 3,00 Ustd. 24,– €
1 Nachmittag, 28.4.2015
Di, 13:15 – 15:30 Uhr

Baustein 7:
Smartphone und Tablet-PC für Einsteiger
In diesem Kurs richten wir gemeinsam Ihr Gerät ein, führen die Grundeinstellungen durch und stellen die Gerätesicherheit und einen Internetzugang her.
Nach den Grundeinstellungen kommt die Feinarbeit: Wir installieren Anwendungen, laden Apps herunter und stellen Ihr Gerät auf Ihre individuellen Wünsche ein.
Sie wollten schon immer etwas wissen über Cloudspeicher, QR-Codes, E-Book-Reader und Videostreaming? Und wofür sie nützlich sind? Dann werden Sie sich hier bestens beraten fühlen. Hier werden Accounts eingerichtet, Anmeldungen vorgenommen und alles installiert was man/frau im digitalen Zeitalter so braucht.

H53720 12,00 Ustd. 96,– €
4 Nachmittage, ab 7.10.2014
13:15 – 15:30 Uhr

J53720A 12,00 Ustd. 96,– €
4 Nachmittage, ab 27.1.2015
Di und Do, 13:15 – 15:30 Uhr

J53720B 12,00 Ustd. 96,– €
4 Nachmittage, ab 12.5.2015
Di und Mi, 13:15 – 15:30 Uhr

Baustein 8:
Tablet-PC und Smartphone Sicherheit
Die Nutzung von Tablet-PCs und Smartphones drängt sich in alle Altersstufen. Doch wo lauern Gefahren bei der Nutzung von Tablets/Smartphones und wie kann man sich davor schützen? Dieser Kurs wird Ihnen helfen, Sicherheit für den Umgang mit der neuen mobilen Technik zu gewinnen und Hemmnisse abbauen, die Sie bei der Nutzung der neuen Technik hindern:
– Einrichten und Konfigurieren der herstellereigenen Dienste, z.B. iTunes, Google Play Store
– Sichere Einstellungen bei den »Apps«
– Sicheres Surfen im Internet
– Ergreifen von Maßnahmen bei Diebstahl/Verlust des Gerätes
– Datensicherung und Wiederherstellung von Daten

Die Beispiele werden anhand eines iPads und eines Android-Smartphones erläutert.
Vorkenntnisse im Umgang mit Smartphones/Tablets sollten vorhanden sein. Dies ist keine Einführung in Ihren Computer, wenn Sie diese suchen, besuchen Sie bitte den Baustein 1!

H53750 4,00 Ustd. 32,– €
1 Samstag, 8.11.2014
14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

J53750 4,00 Ustd. 32,– €
1 Samstag, 7.3.2015
14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

Baustein 9:
Computer- und Datensicherheit
Dieser Kurs wendet sich an alle Nutzerinnen und Nutzer, die Angst vor Angriffen auf ihren Windows-PC, Online Betrügereien oder anderen im Internet lauernden Gefahren haben. Sie werden leicht verständlich durch die Materie geführt und erfahren, wie Sie Ihren Computer sicher machen – und zwar im Handumdrehen und ohne kompliziertes Fachwissen:
– Bedrohungen und Gefährdungen für Daten und PCs kennenlernen und einschätzen
– Basis Schutzmaßnahmen
– Schutz gegen Viren, Trojaner, Würmer
– Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einer Infektion des Computers mit Schadprogrammen.
– Sicher im Internet surfen
– Sicherer Online-Einkauf, Reisen buchen und Homebanking
– Daten sichern und wiederherstellen
Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse werden vorausgesetzt. Dies ist keine Einführung in Ihren Computer, wenn Sie diese suchen, besuchen Sie bitte den Baustein 1!

H53800 4,00 Ustd. 32,– €
1 Samstag, 1.11.2014
14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

J53800 4,00 Ustd. 32,– €
1 Samstag, 14.3.2015
14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

Datenbanken

Access 2013
Inhalte:
– Datenbankgrundlagen
– Grundlegende Arbeiten mit Datenbanken
– Grundlagen zu Tabellen und Tabellenstruktur
– Tabelleneigenschaften, Feldeigenschaften
– Grundlagen zu Feldeigenschaften
– Grundlagen von sortieren und filtern von Daten
– Einfache Abfragen definieren
– Umgang mit Operatoren
– Formular mit Assistenten erstellen
– Beziehungen zwischen Tabellen
– Weiterführende Abfragetechniken
– Operatoren und Funktionen
– Aktionsabfragen
– Abfragen mit Aggregatfunktionen
– Grundlagen der Formularerstellung und Bearbeitung
– Grundlagen zu Berichten erstellen und Bearbeiten
– Externe Daten importieren und exportieren
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

H53325BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 27.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Oracle
Datenbankadministration und Entwicklung
Der Kurs bietet eine Einführung in das Datenbankmanagementsystem Oracle und die Abfragesprache SQL:
– Systemarchitektur einer Oracle Datenbank
– Planen und Erstellen einer Datenbank
– Oracle Netzwerkkonfiguration
– System- und Objektprivilegien/ Sicherheitskonzepte
– Import und Export von Daten
– Backup und Restore
– Arbeiten mit SQL und PL/SQL
– Datentypen und Kontrollstrukturen
Vorkenntnisse: Kenntnisse einer PC Datenbank wie z.B. Access.

H53350BU 40,00 Ustd. 395,– €
1 Woche, ab 10.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Eberhard Kaefer

Betriebssysteme/Netzwerke/ Hardware

Linux/UNIX – Kompakt
Linux ist ein frei verfügbares Betriebssystem, das von Linus Torvalds und vielen freien Entwicklern weltweit entwickelt wird. Linux bietet mittlerweile die gesamte Funktionalität, die man von modernen Betriebssystemen erwartet. Echtes Multitasking, virtuelle Speicherverwaltung, dynamisch nachladbare Bibliotheken mit Versionsnummern und andere moderne Konzepte machen das POSIX orientierte Betriebssystem zur optimalen Lösung für viele Einsatzgebiete.
www.linux.de
– Aufgabe eines Betriebssystems
– Aufgaben eines Systemadministrators
– Standard-Unix-Werkzeuge
– Installation des Systems
– Installation der Anwendungen
– Aufbau, Wartung und Pflege des Unix-Dateisystems
– Datensicherung und Rücksicherung
– Scheduling und Automatisieren der wiederkehrenden Aufgaben
– Benutzerklassen und Zugriffsrechte
– Starten und Stoppen (unterschiedliche Runlevel) des Systems
– Kommandos zur Prozessverwaltung
– Allgemeine UNIX-Kommandos
– Shell und Shellprogrammierung inklusive regulärer Ausdrücke und awk
– Netzwerkdienste (z.B. ftp, httpd, inetd, samba usw).

G53430 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 6.6.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

J53430 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 20.3.2015
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

Heim- und Kleinnetzwerke sicher aufbauen
Heim- und Kleinnetzwerke bedürfen einiger sinnvoller Überlegungen. Die richtige Wahl der Verbindungsart und die damit verbundenen Vor- und Nachteile sind nur einige Aspekte. Sicherheit in WLANs, Anschlussinhaberhaftung und Möglichkeiten der Verbindung über das Stromnetz sind Entwicklungen der letzten Jahre:
– Verbindungsarten (LAN, WLAN, dLAN)
– Verwalten von Netzwerken (WLAN-Router, IP-Adressen, DHCP, DNS, DynDNS)
– Sicherheit in Netzwerken
– Absicherung von WLAN-Netzwerken (WEP, WPA, WPA2, etc.)
– Beispiel einer Konfiguration eines WLAN-Routers
– Sperren von ungewünschten Aufruf von Webseiten
– Rechtliche Aspekte (Datenschutz, Anschlussinhaberhaftung)

H53460 15,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 10.10.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 11.10.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Mike Thaler

Graphik/Layout/ Bildbearbeitung

Microsoft Visio
Microsoft Visio ist auf die grafische Darstellung von Prozessen, Organisationen und Informationen spezialisiert. Dutzende Vorlagen ermöglichen es, sehr einfach Projektpläne anzulegen, Prozessbeschreibungen, Arbeitsfluss-Diagramme oder Organigramme zu erstellen, aber auch industrielle Steuerungssysteme und integrierte Schaltkreise abzubilden oder die Ausstattung von Geschäftsräumen visuell zu planen. Die Zeichnungen können in Formaten wie PDF, AutoCAD, JPG und XML gespeichert oder für eine Veröffentlichung im Internet oder auf einem SharePoint-Server vorbereitet werden. Visio ist nicht zuletzt eine hervorragende Hilfe für das Qualitätsmanagement:
– Grundlagen der Zeichenerstellung
– Die Arbeitsumgebung individuell einrichten
– Shapes formatieren, positionieren und gruppieren
– Shapes erstellen und Visio anpassen
– Zeichnungen beschriften und drucken
– Netzwerkdiagramm erstellen
– Flussdiagramm erstellen
– Organigramm erstellen
– Raumplan erstellen
– Eigene Schablonen und Shapes erstellen
– Mit Layern arbeiten
– Designfarben, Hintergründe und Vorlagen erstellen
– Links und Kommentare erstellen
– Daten exportieren und importieren

H54005 28,00 Ustd. 395,– €
2 Wochenenden, ab 12.12.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Weiterbildung – Profitieren auch Sie!

Die Volkshochschule ist anerkannte Beratungsstelle für die Ausstellung von Bildungsprämien.

Hier erhalten Sie trägerunabhängige Beratung rund um die Planung Ihrer persönlichen beruflichen Weiterbildung und können die entsprechenden Fördermittel beantragen. Information und Vereinbarung von Terminen unter 06 11/ 98 89-151.

Die Förderprogramme greifen nur für Kurse, für die Sie noch nicht angemeldet sind!

» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Der Prämiengutschein richtet sich an

- alle Erwerbstätigen aus Unternehmen, die das 25. Lebensjahr vollendet haben.
- deren zu versteuerndes Jahreseinkommen 20.000 Euro (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn beantragen! Mit dem Prämiengutschein erhalten Sie 50% Zuschuss zu Ihren Weiterbildungskosten, maximal 500 €.
- Die angestrebte Weiterbildungsmaßnahme darf nicht mehr als 1.000,- € kosten / Maßstab ist der Rechnungspreis.

Der Gutschein kann alle zwei Jahre im Rahmen eines (kostenlosen) Beratungsgesprächs beantragt werden.
Mit dem Weiterbildungssparen können Sie aufwändigere Weiterbildung unabhängig vom Einkommen finanzieren.

Gefördert aus Mitteln: Bundesministerium für Bildung und Forschung · ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland · Europäische Union Europäischer Sozialfonds · Aufstieg durch Bildung

Bundesagentur für Arbeit

Die Bundesagentur für Arbeit unterstützt die Weiterbildung von sozialversicherungspflichtig Beschäftigten mit dem Programm „Weiterbildung Geringqualifizierter und beschäftigter älterer Arbeitnehmer in Unternehmen" (WeGebAU).

Einige Kurse des Fachbereichs können über dieses Programm gefördert werden, achten Sie bitte auf die entsprechende Kennzeichnung.
Bei Interesse sprechen Sie uns bitte an, wir leiten Sie an die entsprechende Stelle bei der Bundesagentur für Arbeit weiter.

Der Hessische Bildungskredit

zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse:
finanziert werden können Beträge von 500 – 3.000 € für:

Sprachkurs, Prüfung, Praktikum, Fortbildung, Übersetzung von Urkunden. Vorteil: schnelle Auszahlung, keine Antragsgebühr. Kostenbeispiel: Ein Kredit von 1.000 € über 12 Monate in regelmäßigen Raten kostet 47 € (8,9 % Effektivzins p.a.). Kontakt: KoMiFi - Kooperative MikroFinanz GbR, Egerstraße 2, 65205 Wiesbaden, Telefon: 0611 4485541,www.KoMiFi.de, info@komifi.de
Modellprojekt im Rahmen des Landesprogramms „Modellregionen Integration", gefördert durch das Land Hessen und die Landeshauptstadt Wiesbaden

Modellregionen Integration · Wiesbaden · DMI Deutsches Mikrofinanz Institut · KoMiFi Kooperative Mikrofinanz Wiesbaden · KIZ

Adobe Acrobat und PDF-Workflow

Das PDF-Dateiformat ist in der Lage, Bilder, Texte und Layoutmerkmale in einer Datei zu vereinigen und damit ein originalgetreues Abbild einer grafisch gestalteten Seite darzustellen. PDF-Dateien enthalten alle Daten, die für die Weiterverarbeitung im Druck oder Digitaldruck benötigt werden. Überall, wo das Web genutzt wird, um Dokumente verschiedenster Art (Aufsätze, Tabellen, Charts oder Broschüren) zu verteilen, spielen Acrobat und PDF eine entscheidende Rolle. Sie erfahren praxis-erprobtes Wissen zur effizienten und sicheren Verwendung von PDF-Dokumenten in der Druckvorstufe, im elektronischen Publishing und in einer netzwerkgestützten Büroumgebung.

H54010 8,00 Ustd. 115,– €
1 Samstag, 22.11.2014
9:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Weigel

Adobe InDesign

Grundlagen

Mit der leistungsstarken Kombination aus umfangreicher Funktionalität und kreativer Freiheit eröffnet Adobe InDesign neue gestalterische Möglichkeiten für den gesamten Design-Prozess. Die nahtlose Integration mit anderen Anwendungen von Adobe sowie optimierte Abläufe in einer perfekt abgestimmten Design-Umgebung ermöglichen die Erstellung professionell gestalteter Layouts mit überzeugender Grafik und Typografie.
Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor

G54025BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche, ab 30.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

H54020 28,00 Ustd. 395,– €
2 Wochenenden, ab 10.10.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

H54020BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 15.9.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

H54025BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche, ab 13.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

Adobe InDesign

Aufbau

Sie sind InDesign-Praktiker und mit dem grundsätzlichen Umgang mit InDesign vertraut? Sie möchten Ihr Wissen über InDesign erweitern und praxisorientierte Fragen zum Handling und zum Workflow abklären? Weiterführende Techniken ermöglichen den sicheren Umgang mit Dokumenten und erleichtern das Layouten durch zusätzliche Hilfsmittel:
– Vertiefung des Grundwissens
– Fragen aus der Praxis der Teilnehmer aufarbeiten
– Hochwertiger Satz in InDesign
– Arbeiten mit Zeichenformaten, Absatzformaten, verschachtelten Formaten und Objektstilen
– Erweiterter Import von Officedokumenten
– Fortgeschrittener Tabellensatz
– Transparenzen und Effekte
– Erstellung von Index und Inhaltsverzeichnis
– Buchfunktion in InDesign
– Lebende Kolumnentitel
– Verankerte Bildrahmen
– Die Prepressfunktionen von InDesign, Ausgabevorschau, Druckmanager
– Tipps und Tricks
Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor

H54030 28,00 Ustd. 395,– €
2 Wochenenden, ab 31.10.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

H54030BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub, 1 Woche, ab 8.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Grundlagen

Adobe Photoshop ist ein Programm für die professionelle digitale Bildbearbeitung. Sie lernen in diesem Kurs theoretisches Hintergrundwissen rund um die Bildbearbeitung und den Druck sowie den praktischen Umgang mit Adobe Photoshop.
– Scannen von Bildern
– Erstellen von Auswahlen
– Freistellen von Objekten
– Bildkorrekturen
– Retuschieren von Bildern
– Einfaches Arbeiten mit Ebenen
– Was bedeutet welches Dateiformat?
– Welche Auflösung für welchen Zweck?
– Warum sehen die Farben im Druck anders aus als auf dem Bildschirm?
– Was unterscheidet den professionellen Vierfarbdruck vom Druck auf dem eigenen Drucker?
– Wie unterscheiden sich die Angaben lpi und dpi?
Vorkenntnisse: Fundierte Windowskenntnisse
Frau Krauß ist Adobe Certified Expert. Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor

G54055BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 23.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

H54050 28,00 Ustd. 395,– €
2 Wochenenden, ab 21.11.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß

H54050BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 22.9.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

H54055BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 10.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Aufbau

In diesem Aufbauseminar werden bekannte Funktionen vertieft und neue Arbeitstechniken aufgezeigt. Von der fortgeschrittenen Bildbearbeitung bis hin zum Umgang mit dem integrierten Programm ImageReady in Kombination mit erweiterten Photoshop Funktionen zur Erstellung von Web-Grafiken.
– Erweitertes Textwerkzeug
– Unterstützung von Vektorformen
– Erweitertes Arbeiten mit Ebenen
– Ebenenorganisation
– Einsatz von Ebeneneffekten
– Fortgeschrittene Freistellungsfunktionen
Vorkenntnisse: Besuch des Kurses »Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop-Grundlagen« oder vergleichbare Photoshop-Kenntnisse
Frau Krauß ist Adobe Certified Expert. Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor

G54061 28,00 Ustd. 395,– €
2 Wochenenden, ab 13.6.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß

J54061 28,00 Ustd. 395,– €
2 Wochenenden, ab 16.1.2015
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß

J54065BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 2.2.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

Digitales Foto – was nun?

Sie besitzen einen digitalen Fotoapparat oder sind kurz vor dem Kauf und wollen die enormen Vorteile dieser neuen Technik optimal nutzen? Hier lernen Sie die wichtigsten Grundlagen zur digitalen Fotografie. Begrifflichkeiten werden geklärt und an praktischen Beispielen ausprobiert.
– Welche Auflösung soll ich für meine Fotos nutzen?
– Was hat die zusätzliche Qualitätseinstellung für eine Auswirkung?
– Warum werden viele Bilder unscharf oder zu dunkel?
– Was ändert sich, wenn ich Blende oder Verschlusszeit verändere?
– Wie bekomme ich meine Bilder vom Fotoapparat in den Rechner?
– Wie kann ich meine Bilder anschauen und sortieren?
– Welche Möglichkeiten der Weiterverarbeitung habe ich?
– Fotos bearbeiten, korrigieren, verändern und archivieren.
– Techniken zur Aufwertung alter Fotos
Bringen Sie Ihren Fotoapparat und seine Bedienungsanleitung mit, damit wir einige Dinge direkt gemeinsam ausprobieren können.
Vorkenntnisse: Fundierte Windowskenntnisse

G54070 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 6.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Peter Schwägerl

Adobe Illustrator

Illustrator ist ein professionelles Zeichenprogramm für Grafiker im Druckgewerbe, für Designer von Multimedia-Grafiken und für Künstler, die Webgrafiken und Online-Inhalte gestalten. Mit Hilfe von Paletten, Filtern und Zeichenwerkzeugen lassen sich hochwertige Vektorgrafiken erzeugen. Weitere Stärken sind die umfangreichen typografischen Möglichkeiten. Als echter Allrounder unterstützt das Programm die gängigen Fachprogramme und hat viele Exportmöglichkeiten.

– Pfade zeichnen und editieren
– Textbearbeitung und Typographie
– Farben definieren und editieren
– Objektgestaltung
– Formen und Farben angleichen
– Farbverläufe, Muster und Transparenzen
– Verwendung von Ebenen
– Effekte
– Diagramme- Deckkraftmasken
– Diagramme
– Ebenen
– Nachzeichnen
– Verlaufsgitter
– 3D
– Muster erstellen
– Farben
– Interaktive Farbe
– Formen, Effekte

Vorkenntnisse: Fundierte Windowskenntnisse

Frau Krauß ist Adobe Certified Expert.

H54120BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 24.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß

Bitte beachten Sie auch unser umfangreiches Angebot im Bereich Digitales Fotografieren, Seite 46.

AutoCAD

AutoCAD

Grundlagen

Eine Grundlagen-Schulung für Einsteiger und Umsteiger: An sehr einfachen Beispielen werden die Funktionen und Befehle von AutoCAD leicht verständlich erklärt. Die Beispiele sind praxisnah und führen schnell zu einer sicheren Bedienung des Programms.

– Programmbedienung (Menüs und Werkzeuge)
– Befehle und Funktionen (Zeichen- und Änderungsbefehle)
– Bemaßung, Beschriftung (Textstile und Layer)
– Datenausgabe und Datenverwaltung (Drucken und Speichern)

Vorkenntnisse: Fundierte PC-Kenntnisse. Kenntnisse im technischen Zeichnen wären hilfreich.

H54210BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 24.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Odalf Rose

AutoCAD

Aufbau

Ein weiterführendes Training zu Funktionen, Befehlen und dem Zusammenwirken der grundlegenden Techniken des professionellen AutoCAD:

– Fortgeschrittenes Editieren von Zeichnungen
– Erweiterte Bemaßungstechniken
– Anpassung der Arbeitsumgebung
– Komplexer Einsatz von Blöcken und Attributen einer Konstruktionszeichnung

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses AutoCAD-Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

G54220BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 23.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Odalf Rose

H54220BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 1.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Odalf Rose

SOFTWARE ZUM SONDERPREIS
FÜR VHS-KURSTEILNEHMER
www.cobra-shop.de/vhs

Adobe Creative Suite & Photoshop CS6. Unbefristet nutzbar!

Autodesk Ultimate Suites 2014 inklusive AutoCAD 2014!

CorelDRAW Graphics Suite X6 - das vielseitige Grafikprogramm!

So macht sich Bildung doppelt bezahlt! Bei cobra-Shop erhalten vhs-Kursteilnehmer spezielle Software-Angebote zum Bildungstarif günstiger.

* Ersparnis bei Vorlage einer vhs-Kursteilnahmebescheinigung (vhs-Kurse die nicht länger als 6 Monate zurückliegen) in Relation zum Kauf ohne vhs-Kursteilnahmebescheinigung. Die gewerbliche Nutzung ist ausgeschlossen. Bitte beachten Sie, dass sich die Angebote der einzelnen Software-Hersteller stetig ändern. Alle aktuellen Angebote finden Sie unter www.cobra-shop.de/vhs oder kontaktieren Sie uns tel. unter 07531/892360 bzw. per Email an info@cobra-shop.de.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand Mai 2014.

Anzeige

Web- Design

Adobe® Muse

Mit Adobe® Muse erstellen Designer vielfältige Websites, ohne eine Zeile Code schreiben zu müssen. HTML-Seiten lassen sich genauso einfach wie Printlayouts planen und gestalten. Dank Musterseiten, Zugang zu über 400 Web-Schriften über Adobe Typekit®, interaktiver Funktionen und einer Auswahl an Hosts für die Veröffentlichung entstehen ohne Aufwand individuelle, professionelle Websites, die die neuesten Web-Standards einhalten.
Mit der aktuellen Version von Adobe Muse erhalten Sie neue Funktionen für noch präzisere Kontrolle über Ihr Design, integrierte Unterstützung von Kontaktformularen sowie Optionen für effizienteres Publishing, z. B. für die Suchmaschinen-Optimierung.
– Planung – Legen Sie schnell und intuitiv die Struktur Ihrer Website fest mit zeitsparenden Sitemaps, Musterseiten und Layout-Elementen, die automatisch auf die gesamte Site angewendet werden.
– Gestaltung – Kombinieren Sie Bilder, Grafiken und anspruchsvolle Typografie mit einer Vielzahl von Formaten, Funktionen zur anwendungsübergreifenden Bearbeitung u. v. m. Profitieren Sie von intuitiven, präzisen Werkzeugen, die Sie bereits aus anderen Design-Applikationen von Adobe kennen.
– Interaktivität – Mit interaktiven Diashows, Leuchtkästen und übersichtlichen Kontaktformularen heben sich Ihre Websites von der Masse ab. Organisieren Sie Inhalte mithilfe von Navigationselementen, Registerkarten und Akkordeons. Betten Sie HTML-Code und Schaltflächen für soziale Medien und Feeds ein. Alles, was Sie dazu brauchen, finden Sie in der Widget-Bibliothek.
– Vorschau, Veröffentlichung und Verwaltung – Sie können das Design Ihrer Website direkt in Muse oder in einem beliebigen Browser prüfen. Erstellen Sie für Vorschauzwecke eine Test-Site. Hosten Sie Ihre Site bei einem Anbieter Ihrer Wahl. Der Hosting-Dienst von Adobe bietet zahlreiche Vorteile wie die zentrale Verwaltung und Überwachung des Datenverkehrs.
Erstellen Sie im Kurs Ihre eigene Homepage, unter professioneller Anleitung, mit Ihren eigenen, mitgebrachten Logos, Texten etc.
Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor.
J54350BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 19.1.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

Webseitengestaltung mit (X)HTML1.0, HTML 5 und CSS3

In diesem Kurs erwerben Sie Kenntnisse über die grundlegende Struktur einer Webseite. Ganz nebenbei lernen Sie etliche wichtige HTML-Befehle kennen, um z.B. Tabellen, Hyperlinks oder Bilder in den Webseiten unterzubringen. Die Gestaltung der Webseite wird heutzutage zu großen Teilen über Cascading Style Sheets gesteuert (CSS). Im Kurs wird überwiegend Freeware eingesetzt, also Programme, die Sie kostenlos auch zu Hause benutzen können.
– Seitenstruktur der Webseite
– Einfügen von Hyperlinks und Bildern
– Zusammenspiel CSS und HTML
– Tabellen und Listen
– Gestaltungsbeispiele
Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit einem Textverarbeitungsprogramm
H54420 16,00 Ustd. 165,– €
4 Abende, ab 25.9.2014
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Balke

Webauftritt mit Adobe Dreamweaver® und Adobe Fireworks®

Dreamweaver ist unbestritten das derzeit beste Programm zur schnellen Entwicklung von umfangreichen Webauftritten sowohl für den Designer als auch für den Webprogrammierer – als Einzelentwickler oder im Team:
– Erste Schritte – Programmeinstellungen
– Erstellen einer Startseite mit HTML und CSS. Dabei lernen Sie die Bedienelemente kennen.
– Einbinden von Bildern und anderen Elementen
– Verlinkungen
– Validierung der fertigen Seite
– Arbeiten mit Templates für umfangreiche Webprojekte.
– Zusammenspiel von Dream - weaver, Fireworks und Photoshop anhand von Beispielen
– Einbinden eines Flash-Films in die Webseite.
– Einfügen von AJAX-Elementen.
– Einrichten einer Datenbankanbindung anhand von PHP und Mysql.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse in HTML und CSS.
H54450 20,00 Ustd. 280,– €
5 Abende, ab 3.11.2014
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Balke

Adobe® Flash-Animationen und Videos im Internet

Mit Flash erzeugen Sie Animationen, stellen Videos ins Internet oder erzeugen komplexe Anwendungen (Rich Internet Applications). Animationen im Internet oder Videos auf der eigenen Webseite – immer mehr Seiten machen auf sich mit diesen Eigenschaften aufmerksam und heben sich von anderen Seiten ab. Dank der grafischen Entwicklungsumgebung gelingt es recht schnell, eigene Ideen zu verwirklichen
– Mal- und Zeichenwerkzeuge in Flash
– Erstellen von einfachen und komplexen Animationen mit Form- und Bewegungstweenings
– Einsatz 3D-Effekte und Bone-Werkzeug
– Pfade und Pfadanimationen
– Texte und Textwerkzeuge
– Arbeiten mit Ebenen
– einfache Animationssteuerung mit Actionsscript 3.0, der in Flash eingebauten Scriptsprache.
Vorkenntnisse: Besuch des PC-Grundlagenkurses oder vergleichbarer sicherer Umgang mit dem Computer.
G54441 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden ab 4.7.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:30 Uhr
Hartmut Balke

Contentmanagement

Contentmanagement mit TYPO3

TYPO3 ist eines der mächtigsten freien Content-Management-Systeme für Erstellung und Verwaltung von Websites. Es findet seinen Einsatz bei allen Arten von Unternehmen. TYPO3 ist eine freie und kostenlose Software für dynamische Webseiten; Kennzeichen dynamischer Websites ist die Trennung datenbankgespeicherter Inhalte und des Layouts.
Der Kurs behandelt alle wichtigen Aspekte von TYPO3: Installation, Verwaltung und funktionale Erweiterung des CMS. Hinzu kommt die Einarbeitung in die Typo3 eigene Skriptsprache Typoscript und die Arbeit mit Layoutvorlagen (Templates). Aber auch Themen wie Suchmaschinenoptimierung mit Typo3, rechtliche Fragen bei Inhaltsverwendung und Verknüpfung der Website mit anderen Diensten (facebook, twitter) werden angesprochen:
– Installation & Konfiguration: Installation auf dem eigenen Rechner mit lokalem Server oder Serverinstallation beim Provider.
– TYPO3-Grundlagen: Frontend und Backend, Nutzerkonten und Nutzerverwaltung, Spracheinstellungen, Grundlegende Funktionen im administrativen Backend
– Templates: Anpassung des Layouts einer Website mit Hilfe von HTML und CSS
– Typoscript: die TYPO3-eigene Skriptsprache zur Anpassung von Templates und Komponenten
– TYPO3 Extensions: Installation und kKonfiguration von E-Mail- oder Newsletterkomponenten, Banner-Werbung oder Umfragemodulen.
– Administration: Versions-Aktualisierung, Datensicherung und Datenbank backup
– Suchmaschinenoptimierung mit TYPO3
– Installation von Webanalyse in TYPO3: statistische Auswertung der Besucherströme und rechtliche Fragen
H54460BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 3.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

Beruf und Karriere

Contentmanagement, Online-Marketing, Suchmaschinenoptimierung

Internet Portal und Contentmanagement-system mit Joomla

Sie erhalten in diesem Seminar Hintergrundinformationen rund um kostenlos verfügbare Open Source Programme und Content Management-Systeme. Sie erfahren, wie Sie einen Internet-Auftrittt entwerfen und planen können, Sie installieren das Content-Management System Joomla und richten es für Ihre Inhalte ein:

- Planung eines Projekts: Zieldefinition und Realisierungsplanung
- Open Source, Urheber- Patentrecht und Lizenz
- Vorstellung Joomla , Funktionsumfang
- Technischer Hintergrund: Betriebssystem, Server, Datenbank, Programmierung dynamischer Webseiten
- Programm-Code: PHP, HTML, Cascading Style Sheets
- Cookies, Session-ID, Wiedererkennung von Benutzern
- Webspace mit PHP und MySql Datenbank, Download und Installation
- Anpassung von Layout und Design
- Anpassung von Formulierungen
- Erstellen von Menüs
- Datenschutz und -sicherheit
- Suchmaschinen
- Schnelligkeit
- News und Redaktionssystem, Blogs
- FAQs, statischer Inhalt
- Zusatzmodule, Fotogalerien
- Verantwortlicher Umgang mit Benutzerdaten, Offenlegung
- Zugriffsstatistiken

H54470BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 20.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Barbara Funke

Contentmanagement mit Drupal

Drupal gehört mit Wordpress , Joomla und Typo3 zu den häufig verwendeten kostenlosen »open source« Content-Management-Systemen. Drupal erlaubt die Erstellung von Webauftritten für eine große Zahl von Anwendern. Das Kern-Modul von Drupal kann als einfache Webseite verwendet werden, als Forum und für eine Gruppe, bei der die Benutzer eigene Blogs anlegen und selbst Inhalte erzeugen. Beispiele für den Einsatz von Drupal reichen vom persönlichen Webtagebuch über Firmen- und Zeitschriftenseiten bis zum Webauftritt des Weißen Hauses in Washington.
In diesem Seminar installieren Sie das Kern-Modul von Drupal. Sie lernen die grundlegenden Module kennen für Text- und Bildbearbeitung , für die Benutzerverwaltung und für die Vergabe von Kategorien. Sie erfahren, wie Sie Layout-Vorlagen ändern und erhalten einen Überblick über die verfügbaren weiteren Module. Datenschutz und Datensicherheit sind zusätzliche Themen.

H54480BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 6.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Barbara Funke

Internetseiten erstellen mit Wordpress

Mit Hilfe von Wordpress können Sie einfach und schnell eine Webseite erstellen. Sie erfahren in dem Seminar, wie Sie das System lokal und im Internet installieren, Sie gestalten das Aussehen Ihrer Wordpress-Webseite, fügen Texte, Bilder, Videos ein, und lernen erweiternde »Plugins« kennen. Sie erhalten Tipps für das Bekanntmachen der Webseite. Bestandteil des Seminars sind die Themen Datenschutz und Datensicherheit, sowie die mit der Veröffentlichung einer Webseite verbundenen rechtlichen Aspekte.

H54485BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 1.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Barbara Funke

Online-Marketing – Suchmaschinenoptimierung

Online-Marketing

Online-Marketing zielt darauf ab, die Sichtbarkeit einer Website im Universum des World Wide Web zu steigern. Durch die Wandlung des Internet zum Web 2.0 (Mit-Mach-Web) oder gar zum Web 3.0 (semantisches Web) haben sich die Instrumente des Online-Marketing drastisch geändert und ausgeweitet. Der Kurs soll einen Überblick über die Möglichkeiten und (auch rechtlichen) Grenzen dieser faszinierenden Disziplin geben.

- Was ist Online-Marketing und welche Ziele können verfolgt werden?
- Klassische Suchmaschinenoptimierung
- Onpage-Optimierung: die inhaltliche und technische Optimierung der Website
- Offpage-Optimierung: Linkbuilding für mehr Seitenpopularität
- Social Media Marketing
- Blogs
- Soziale Portale (facebook, Google+)
- Twitter
- Youtube, das andere soziale Netzwerk Googles
- Online-PR – Unternehmenstexte webgerecht gestalten und verbreiten
- Anzeigen und Werbung
- Google Adwords – Anzeigenkampagnen optimieren
- Bannerwerbung
- Newslettermarketing – inhaltliche Gestaltung und technische Kontrolle
- Webanalyse mit Google Analytics

H54500 15,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 28.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

Marketing mit/im Google-Universum

Google stellt im Internet eine ganze digitale Welt für sich dar. Oder soll man statt Universum besser sagen Labyrinth. Was Google so faszinierend macht, ist einmal die rasante Entwicklungsgeschwindigkeit, mit der Tools und Softwares sich verändern. Und zum anderen, die technologisch fundierte Marktführerschaft als Suchmaschine, die es unmöglich acht, aktuell an den Diensten des Suchmaschinenbetreibers vorbeizukommen.
Was die Nutzung der Googledienste darüber hinaus noch attraktiver macht, ist, dass viele kostenlos angewendet werden können. Das Seminar soll einen Überblick geben über die verschiedenen Dienste, die Google zur Verfügung stellt und wie diese Dienste in Bildungsmarketing und Bildungsvertrieb sowie Seminar-Organisation eingebunden werden können.

- Google+ Unternehmensseite – regionales Marketing – Empfehlungsmarketing mit Google
- Google Places – regionale Sichtbarkeit steigern
- Google Adwords für den Bildungsvertrieb – was man falsch und wie mans richtig machen kann
- Google Alerts und Google News – Marktbeobachtung mit Google
- Die Webmaster-Tools – wie Google Ihre Website sieht
- Google Analytics – die kostenlose Webanalyse

H54550 15,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 12.12.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.12.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

Social Media Marketing

Entscheidungshilfen und Tipps zum Einstieg

Mindestens jeder vierte Deutsche hat ein eigens Profil bei Facebook, bei den jungen Menschen unter 25 ist es so gut wie jeder. Das weckt Interesse und Begehrlichkeiten – nicht nur bei großen Unternehmen. Auch Handwerker oder Dienstleistungsbetriebe fragen sich, ob Kunden und Interessenten sich damit wirklich gezielt ansprechen lassen? Können Produkte auf diesem Weg beworben werden? Und wie groß wird mein Aufwand sein, wenn ich das mache?
Dieses Seminar soll eine erste Orientierung geben, was soziale Netzwerke für kleine und mittelständische Unternehmen leisten können und vor allem, was nicht: Angefangen bei einer Übersicht über die Dienste und ihre Eigenarten über den Datenschutz bis hin zu personellem und materiellem Aufwand. Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

H54555 4,00 Ustd. 45,– €
1 Abend, 7.11.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Holger Albers

Xing, Facebook und Co.

»Hype oder hilfreiches Karriereinstrument?«

In unserer heutigen global agierenden Geschäftswelt sind Netzwerke nicht mehr wegzudenken. Neben persönlichen Ansprachen und Treffen kommen auch immer neue virtuelle Netzwerke auf den Markt. Von Schlagworten wie »Social Media«, »Social Communities« ist die Rede. Was ist wirklich an diesem Trend dran, sich bei »XING, Facebook und Co.« einzuloggen- sind diese Plattformen nur »Hype« oder können sie das berufliche Fortkommen wirklich positiv beeinflussen?

- Grundlagen des »Networking« – Nutzen und Quellen für Kontaktaufbau, insbesondere für die eigene berufliche Karriere
- »Social Communities« im Internet-kritische Betrachtung
- Xing, Facebook und Co im Bewerbungsprozess – wie kann ich es nutzen?
- Wie nutzen Unternehmen diese Instrumente?
- Was sollte man unbedingt beachten, wenn man sich »online« in diesen Netzwerken »bewegt«
- Karriereinstrument sinnvoll nutzen, Karriereschäden vorbeugen
- Was steht über mich eigentlich im Internet? Wie überprüfe ich das?
- Wie können im allgemeinen Kontakte verwaltet und gepflegt werden?
- Welche Alternativen zu Online-Netzwerken gibt es?

Frau Schleines ist Sparkassen - betriebswirtin und Unternehmensberaterin

H51520 10,00 Ustd. 105,– €
1 Wochenende
Fr, 12.12.2014, 19:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.12.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Karin Schleines

Suchmaschinen-optimierung

Die schönste Webseite bringt nichts, wenn sie nicht gefunden wird!
In diesem Kurs werden wir alle wichtigen Bereiche der Suchmaschinenoptimierung behandeln und mit vielen »best practice«-Beispielen aus der freien Wirtschaft erläutern. Der Kurs wird sehr praxisnah aufgebaut sein, in dem wir die Vorgehensweisen unterschiedlicher Firmen bzw. Websites bzw. gerne auch Ihre eigenen Websites und Projekte analysieren und besprechen.

H54560 15,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 31.10.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 1.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

Datensicherheit – Datenschutz

Computer- und Datensicherheit

Durch die ständig steigende Anzahl von Schadprogrammen und die Bedrohungen für Heim- und Mobil-Computer, die in immer mehr Variationen auftreten, ist eine Beschäftigung mit dem Thema Computer-Sicherheit unerlässlich. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich sicher im Internet bewegen, Ihr System vor Schadprogrammen weitestgehend schützen und wie Sie Ihre Daten richtig sichern können. Erkennen Sie Ihr eigenes Sicherheitsbedürfnis, lernen Sie Risiken richtig einzuschätzen und geeignete Schutzmaßnahmen zu treffen:

- Bedrohungen und Gefährdungen für Daten und PCs
- Rechtliche Aspekte
- Basis Schutzmaßnahmen
- Schutz gegen Viren, Trojaner, Würmer
- Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einer Infektion des Computers mit Schadprogrammen.
- Sicherheitsfunktionen von Betriebssystemen, Internetbrowsern und E-Mailprogrammen konfigurieren
- Konzepte zum Schutz des Internet-Zugangs
- Verschlüsselung und Passwortschutz
- Sicher surfen und über das Internet kommunizieren (z.B. E-Mail)
- Daten sichern, wiederherstellen und unwiederbringlich löschen
- Risiken bei der Nutzung von Cloud-Diensten
- Soziale Dienste (bsp. Facebook) sicher und richtig benutzen

Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse werden vorausgesetzt.

H54650 15,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 5.12.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 6.12.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

Tablet-PC und Smartphone Sicherheit

Der aktuelle Trend im Computerbereich geht in Richtung Tablet-PC und Smartphones als Computer in der Hosentasche und alle Daten in der Cloud. Doch diese mobile Freiheit, an jedem Ort der Welt zu kommunizieren und alle Daten auf einem Gerät zu speichern, ist oft gleichzeitig auch ein Einfallstor für Datensammler und Betrüger. Angriffsziel sind meistens Passwörter, Kontaktdaten oder vertrauliche Dokumente. Dieser Kurs zeigt aktuelle Risiken bei der Nutzung von Tablet-PCs/Smartphones und erklärt entsprechende Schutzfunktionen. Auf die Funktionen der Betriebssysteme iOS (Apple iPads) und Android wird eingegangen:

- Einrichten und Konfigurieren der herstellereigenen Dienste, z.B. iTunes, Google Play store
- Einrichten und überprüfen der Zugriffsrechte von Apps
- Schutz der eigenen digitalen Identität
- Sichere Nutzung von Bluetooth und WLAN
- Verschlüsselung von Daten und E-Mails
- Ergreifung von Maßnahmen bei Diebstahl/Verlust des Gerätes
- Datensicherung und Wiederherstellung von Daten
- Einrichten und Konfigurierung der Geräte von Kindern, um einen sicheren Rahmen für die Nutzung der Mobilgeräte zu schaffen.

Die Beispiele werden anhand eines iPads und eines Android-Smartphones erläutert.

Vorkenntnisse im Umgang mit Smartphones/Tablets sollten vorhanden sein.

H54660 4,00 Ustd. 45,– €
1 Abend, 5.11.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Dirk Gödde

Datenschutz im Unternehmen

Es gibt praktisch kein Unternehmen, in dem nicht schutzwürdige Daten verarbeitet werden. Vorkehrungen gegen einen leichtfertigen oder missbräuchlichen Umgang mit diesen Daten sind kein Luxus, sondern rechtliche Verpflichtung. Bei Verstößen drohen hohe Bußgelder oder sogar Strafen, jedenfalls aber ein Vertrauens- und Ansehensverlust bei Kunden oder Geschäftspartnern. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie den gesetzlichen Anforderungen an den Datenschutz entsprechen:

- Definition Datenschutz und seine Entwicklung bis heute
- Datenschutzgesetze
- Datenschutzpflicht des Unternehmens
- Rechte der Betroffenen
- Beschäftigtendatenschutz
- Datenschutz bei Auftragsdatenverarbeitung (Outsourcing)
- Datenschutz beim länderübergreifenden Informationsaustausch
- Europäische Datenschutzregelungen und ihre Verbindlichkeit für deutsche Unternehmen
- Datenschutzkontrolle durch die Aufsichtsbehörden
- Sanktionen und rechtliche Konsequenzen bei Verstößen

H54670 15,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 21.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Jens-Michael Graber

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/ innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Beruf und Karriere

IT-Projektmanagem., Mobile Geräte, App-Entwicklung, Programmieren

IT-Projektmanagement

IT- Projektmanagement

IT-Projekte bergen Konfliktpotenziale, die ihre Effizienz einschränken bzw. die Zielerreichung gefährden können. Sie resultieren oft aus Missverständnissen zwischen Auftraggebern und Auftragnehmern und mangelnder Transparenz der Projektanlage gegenüber den betroffenen Anwendern, die die Auswirkungen der Projekte auf Arbeitsabläufe und Arbeitsplatz dann nicht einschätzen können. Vermeiden lassen sich diese Konfliktpotenziale weitgehend durch die Anwendung formaler IT-Projektmanagementelemente und –strategien.
Der Kurs IT-Projektmanagement vermittelt den Einblick in das breite Spektrum dieser Elemente und Strategien anhand der Prozessschritte, die sich bei der Softwareentwicklung als Dienstleistung ergeben. Er richtet sich nicht nur an Personen, die explizit die Funktion eines Projektmanagers wahrnehmen, sondern auch an die Träger spezifischer Aufgaben, die ihre Tätigkeit vor dem Hintergrund von Projektmanagementwissen effizienter gestalten wollen.

- Vertragstypen: Werkvertrag – Dienstleistungsvertrag – Merkmale, Vor- und Nachteile der Vertragsformen, Voraussetzungen, Formulierungsbeispiele
- Anforderungsaufnahme: Pflichtenheft, Grob- und Feinkonzept
- Aufwandsschätzungen: Verfahren
- Prozessmodelle: Wasserfallmodell, modifiziertes Wasserfallmodell, V-Modell, agiles Projektmanagement
- Aktivitätskontrolle: Projektprotokolle, Entscheidungsprotokolle, To-Do-Listen, Tracking-Systeme
- Qualitätssicherung: Quality Gates, Prozessrückkoppelung
- Abnahme: Abnahmeverfahren. Abnahmedokumentation
- Beteiligte und Betroffene: Rollen, Umgang, Kommunikation, Selbstdarstellung

Herr Huthmann ist EDV-Organisator und Softwareentwickler
H54800BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 13.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rainer Huthmann

Agiles Projekt - management am Beispiel von Scrum

Sie haben schon von agiler Softwareentwicklung gehört und möchten gerne wissen, um was es dabei geht? Sie möchten Projektmanagement betreiben, doch die reguläre Art ist Ihnen zu umfangreich? Sie möchten den für Ihr Unternehmen optimalen Weg zur Softwareentwicklung herausfinden?
Dieser Kurs begleitet Sie durch die Welt der agilen Softwareentwicklung am Beispiel von Scrum und dessen Verbindung zum agilen Projektmanagement. Sie werden eine Reihe von Verfahren und Methoden kennenlernen, die sich im Rahmen von agiler Softwareentwicklung, aber auch bei herkömmlichen Projektmanagement anwenden lassen. Ziel ist nicht das Wissen der Theorie, sondern die Erkenntnis der Flexibilität, um agiles Projektmanagement erfolgreich im Unternehmen umsetzen zu können.

- Agile Softwareentwicklung: Begriffe und Methoden
- Definition von Scrum, dem Scrum Flow und den Rollen in Scrum
- Scrum-Meetings (Daily Scrum, Sprint Planning 1 und 2, Sprint Retrospective, Sprint Review)
- Die Auswirkung von Scrum auf Team-Zusammenhalt, Interaktion mit Vorgesetzten und Kunden, gemeinsame Planung und transparente Umsetzung von Aufgaben
- Agiler Werkzeugkasten (Praktiken und Methoden)
- Agiles Projektmanagement: Rolle des Projektleiters, Meilensteine, Stakeholder, Aufgabenplanung und Fortschrittsvisualisierung

Herr Eid ist Dipl. Informatiker (FH)
H54850BU 40,00 Ustd. 365,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 17.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Patric Eid

Bitte beachten Sie auch die Projektmanagement-Kurse auf Seite 64.

Mobile Geräte App-Entwicklung

Programmieren mit Eclipse

Eclipse erfreut sich einer wachsenden Beliebtheit und gehört zu den meistgenutzten Entwicklungsumgebungen für Java. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass zahlreiche Plug-Ins verfügbar sind und Eclipse auch in vielen Variationen für die unterschiedlichsten Einsatzbereiche verfügbar ist:

- Download und Installation
- Aufsetzen eines Java-Projektes
- Einführung in die Arbeit mit Eclipse am Beispiel des Projektes
- Ausführung und Debugging
- Ausblick auf die Mobile-Entwicklung mit Eclipse

H54900 15,00 Ustd. 185,– €
1 Wochenende
Fr, 21.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Marco Preiss

Einführung in Android

Android ist das meist genutzte Betriebssystem für Smartphones. Das auf Linux basierende, offene System wird von nahezu allen großen Herstellern auf ihren Geräten verwendet. Ziel dieses Kurses ist die Entwicklung einer eigenen App (Android-Applikation).

- Vorbereitung und Werkzeuge (Android Developer Tools)
- Die Gerätevielfalt und ihre Besonderheiten
- Aufsetzen eines Android-Projektes
- Ein-/Ausgabe
- Text- und Grafikdarstellung
- Daten speichern
- Eine Internetverbindung aufbauen
- Ausführung auf einem Smartphone
- Der AVD-Manager (Ausführung auf einem Emulator)

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Java sind erforderlich, Eclipse-Kenntnisse sind von Vorteil.
H54950 45,00 Ustd. 545,– €
3 Wochenenden, ab 10.10.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Marco Preiss

Programmieren

Programmieren in C/C++

Grundlagen
Die Programmiersprache C eignet sich hervorragend als Einstieg in die am meisten verbreiteten modernen Sprachen (z.B. C++, Java, C#, usw.). Entscheidende Vorteile sind der geringe Umfang an Sprachelementen, die schnelle Laufzeit, Unterstützung modularer Programme, sowie die gute Portabilität. Mit vielen einfachen Beispielen bringen wir Ihnen die Syntax der Sprache C nahe:

- Strukturierung des Quellcodes und die Einhaltung der bestehenden Standards
- Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Ein-Ausgaben
- Operatoren
- Funktionen
- Modularität

Vorkenntnisse: Erste Programmierkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.
H55220 28,00 Ustd. 320,– €
7 Abende, ab 4.11.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Ralf Rhode

Programmieren mit C++

Aufbau
C++ ist eine solide Basis für konsequente und saubere Programmierung. Die Objektorientierung bietet breiten Raum für elegantes Softwaredesign. Vererbungshierarchien fördern die Wiederverwendbarkeit von Codefragmenten oder gar ganzen Programmen. Erst mit objektorientierten Sprachen wie C++ wurden Programme wirklich wartbar und administrierbar.
Dieser Kurs bietet Ihnen die ganze Palette, angefangen von der Objektorientierung bis hin zu Design - fragen. Viele praxisbezogene Beispiele runden den Kurs ab.
Vorkenntnisse: Besuch des Kurses Programmieren mit C/C++ – Grundlagen (siehe oben) bzw. Grundkenntnisse einer höheren Programmiersprache!
J55230 28,00 Ustd. 320,– €
7 Abende, ab 13.1.2015
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Ralf Rhode

Programmieren mit Java

Grundlagen

Java ist eine einfache, objektorientierte, sichere, architekturunabhängige und sehr leistungsstarke Programmiersprache. In diesem Kurs lernen Sie die wesentlichen Grundlagen von Java kennen und anwenden:

1. Syntax von Java
- Die Installation und die Werkzeuge des JDK
- Der Aufbau von Java-Applikationen
- Primitive Datentypen
- Binäre, logische und arithmetische Operationen
- Kontrollanweisungen

2. Objektorientierte Programmierung
- Basisklassen, abgeleitete Klassen, finale Klassen
- Abstrakte Klassen und Interfaces
- Pakete und der Import von Klassen
- Ausnahmebehandlung
- Generics

3. Java Plattform (wichtige Java-Klassen und Frameworks)
- Wrapperklassen
- Strings, StringBuffer
- Klassen zur Objektverwaltung
- Ein-/ Ausgabebausteine

Vorkenntnisse: Grundlagen der Programmierung. C oder C++-Kenntnisse sind sinnvoll

G55250 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 4.7.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

J55250 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 17.4.2015
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

Programmieren mit Java

Aufbau

Aufbauend auf den Grundlagenkurs werden folgende Themen behandelt:
- Parallele Programmierung in Java
- Netzwerkprogrammierung
- Verteilte Verarbeitung in Java (remote method invocation)
- Java Servlets
- Java Database Connectivity
- eine kurze Einführung in Enterprise Java Beans

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses Java-Grundlagen oder vergleichbare Fortgeschrittenen-Kenntnisse

H55261 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 19.9.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

J55261 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 19.6.2015
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

Programmieren mit VISUAL BASIC.NET

Visual Basic von Microsoft ist eine weit verbreitete Programmiersprache mit der sich eigenständige Windowsanwendungen programmieren lassen. Der Kurs bietet eine Einführung in die Programmierung.
- Visual Basic und .NET
- Grundlegende Sprachstrukturen
- Kontrollstrukturen und Schleifen
- Prozeduren und Funktionen
- Fehlerbehandlung
- Objektorientierte Programmierung

H55270 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden ab 5.12.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00- 17:00 Uhr
Eberhard Kaefer

Musik digital

Musikproduktion

Basiswissen kompakt

Das Tonstudio für den kreativen Musiker findet sich heute virtuell im Mac oder PC. Dieser Crashkurs bietet wichtige Entscheidungshilfen bei der Wahl der Rechner-Ausstattung (Mac oder PC) sowie Einblicke in verschiedene Arbeitsweisen mit MIDI- und Audio- Spuren. Geklärt werden wichtige technische Grundbegriffe aus dem Homestudio-Bereich und wichtige Fragen rund um die Sound- und Musikproduktion.
Am Beispiel des Profi-Programms »Apple Logic« (Mac) erfährt der Teilnehmer, wie man von der musikalischen Idee zum fertigen Song kommt. Als Alternative werden vorgestellt: das ebenfalls beliebte Programm »Ableton Live« sowie darüber hinaus die kostenfreie Programme »MuLab« (Digital Audio Workstation) und »Audacity« (Audio-Editor). Wer Laptop, Maus und Kopfhörer besitzt, bringt das Equipment bitte mit.
Matthias Sauer arbeitet journalistisch für Magazine wie KEYS oder Tastenwelt. Er produziert Presets und Songs für Firmen der MI-Branche. Er hat 2009 mit »Citrus Jam« ein eigenes Lounge-Album herausgebracht und arrangierte u.a. für den Hot Chocolate-Sänger Greg Bannis.

H56300 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 15.11.2014
9:00 – 16:00 Uhr
Der Kurs beinhaltet eine einstündige Mittagspause.
Dr. Matthias Sauer

Audio-Bearbeitung

Grundlagen

Mit der Freeware »Audacity« findet sich ein digitaler Audio-Editor für Windows, Mac und Linux.
Dieser Kurs stellt die wichtigsten Funktionen dieses leistungsfähigen Programms vor. Sie werden Audio-Dateien bearbeiten, Musikstücke schneiden, mehrere Spuren mischen und Effekte verwenden. Wer Laptop, Maus und Kopfhörer besitzt, bringt das Equipment bitte mit und installiert zuvor die aktuelle Version der Software.
Matthias Sauer arbeitet journalistisch für Magazine wie KEYS oder Tastenwelt. Er produziert Presets und Songs für Firmen der MI-Branche. Er hat 2009 mit »Citrus Jam« ein eigenes Lounge-Album herausgebracht und arrangierte u.a. für den Hot Chocolate-Sänger Greg Bannis.

H56400 4,00 Ustd. 45,– €
1 Samstag, 13.12.2014
13:00 – 16:15 Uhr
Dr. Matthias Sauer

Sie können es!
Lernen Sie lesen und schreiben.

Viele Menschen können
nicht gut lesen und schreiben.
In Deutschland
sind es 7,5 Millionen!

Sie sind nicht allein.
Gemeinsam schaffen wir es!

Kontakt

Sie wollen mehr wissen?
Rufen Sie mich an, am besten vormittags.
Mein Name ist Karl Damke
und meine Telefonnummer ist (06 11) 98 89-149.
kdamke@vhs-wiesbaden.de

Anfahrt

Kurse

Lesen und Schreiben (für Deutsche)

H61010 ab 9.9.2014
Di+Do, 15:00 – 16:30 Uhr
Elke Boger
60 UE, 72,– €

H61012 ab 8.9.2014
Mo + Mi + Fr, 16:00 – 17:30 Uhr
N. N.
60 UE, 72,– €

Weitere Kurse und Termine in Planung.

Beratung

Egal, ob Sie noch einmal ganz am Anfang anfangen wollen oder »nur« Ihre Rechtschreibung trainieren wollen:
Wir haben den richtigen Kurs für Sie!
Wir bieten Ihnen eine kostenlose Beratung, anonym und unverbindlich bei Herrn Damke:
Telefon (06 11) 98 89-149.
Rufen Sie einfach an und machen Sie einen Termin.
Wir freuen uns auf Sie!

Informationen für Angehörige/Freunde

Seit der Level-One-(leo)Studie 2011 lässt sich die Zahl der funktionalen Analphabeten erstmals mit einer aussagekräftigen Zahl beziffern: 7,5 Millionen Menschen in Deutschland haben große Schwierigkeiten mit den Anforderungen des alltäglichen Schriftsprachgebrauchs zurechtzukommen. Doch trotz der alarmierenden Zahlen fehlt es an breiter Öffentlichkeit und vergleichsweise wenige Menschen finden ihren Weg in Kursangebote. Ohne die Hilfe von Freunden, Verwandten und Bekannten ist es oft schwer sich über Angebote und Möglichkeiten zu informieren und die nötige Motivation aufzubringen wieder zur Schule zu gehen.
Als Volkshochschule sehen wir uns hier in der Verantwortung. Wir bieten Kurse, in denen das Schreiben und Lesen neu gelernt oder wieder aufgefrischt werden kann. Natürlich versuchen wir, dafür die idealen Bedingungen zu schaffen: Kleine Gruppen, individuelle Betreuung und eine entspannte, stressfreie Atmosphäre.
Sie helfen uns sehr, wenn Sie im Freundes-, Bekannten- oder KollegInnenkreis auf das Lernangebot der vhs Wiesbaden hinweisen. Wenn Sie sich für das Thema interessieren und gerne mehr erfahren, vielleicht auch praktische Hilfestellung erhalten möchten, wir bieten auch regelmäßig Workshops zum Thema an.

Workshops/ Fortbildungen

Funktionale Analphabeten erkennen, ansprechen, vermitteln, begleiten
Sensibilisierungs- und Trainingsangebote für Beschäftigte in sozialen Einrichtungen, Wohlfahrtsverbänden, in Unternehmen und alle Interessierte.
Die Veranstaltungen wollen Menschen in verschiedenen Funktionen (Beratende, Kolleg/innen, Vorgesetzte) die Möglichkeit geben, sich näher über die Problemlage zu informieren, um den Betroffenen zu helfen, diese anzusprechen und auf entsprechende Angebote der vhs hinzuweisen.
Sie erhalten hier Hintergrundinformationen zu Analphabetismus in Deutschland (Ursachen, Erscheinungsformen, Größenordnung), hilfreiche Praxistipps, wie Sie Betroffene besser erkennen, ansprechen, vermitteln und begleiten können und die Gelegenheit mit Lernenden und Lehrenden aus der Alphabetisierung direkt über Ursachen, Folgen und Erfahrungen mit dem Analphabetismus und über die Erfahrungen mit der zweiten Chance zur Alphabetisierung zu sprechen. Diese Fortbildungen sind auch als Inhouse-Training möglich.

Hauptschulabschluss
Mittlerer Abschluss

Vor der Anmeldung zu den Schulabschlusskursen sind die Teilnahme an einem Test sowie ein persönliches Gespräch verbindlich.
Die Testtermine und weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon (06 11) 98 89-153.
Diese Kurse sind nicht ermäßigbar, Ratenzahlung ist möglich, regelmäßige Teilnahme verpflichtend.

Hauptschulabschluss

vormittags
In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die externe Prüfung zur Erlangung des Hauptschulabschlusses vor dem Staatlichen Schulamt Wiesbaden vorbereitet. Die Unterrichtsinhalte orientieren sich gezielt an den Prüfungsanforderungen. Unterrichtsfächer sind: Deutsch, Mathematik, Biologie, Politik & Wirtschaft sowie Erstellung einer Projektarbeit.
Der Hauptschulabschluss ist nach AZAV zertifiziert und kann mit Bildungsgutschein gebucht werden. Dann erweitert sich der Stundenumfang auf 400 UStd. und zusätzliche berufliche Inhalte an weiteren Wochentagen vormittags!

G51960 Ca. 200 UStd.
760,– € (Ratenzahlung möglich)
Ca. 50 Vormittage
Di + Do, 8:15 – 11:30 Uhr
Beginn: 29.4.2014

H51960 Ca. 200 UStd.
760,– € (Ratenzahlung möglich)
Ca. 50 Vormittage
Di + Do, 8:15 – 11:30 Uhr
Beginn: 4.11.2014,

Mittlerer Abschluss

vormittags
In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die externe Prüfung zur Erlangung des Mittleren Abschlusses (Realschulabschluss) vor dem Staatlichen Schulamt Wiesbaden vorbereitet.
Die Unterrichtsinhalte orientieren sich gezielt an den Prüfungsanforderungen. Unterrichtsfächer sind: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Politik & Wirtschaft.

H51970 Ca. 500 UStd.
1650,– € (Ratenzahlung möglich)
Ca. 100 Vormittage
Mo, Mi, Fr, 8:15 – 13:15 Uhr
Beginn: 8.9.2014

Wir beraten Sie gern!

Stefan Zimmernann
Schulbereichs-
und Lehrgangsleitung
Telefon (06 11) 98 89-153
szimmermann@vhs-wiesbaden.de
www.vhs-wiesbaden.de

Inhalt

Sprachen
Altgriechisch 121
Arabisch 121
Bosnisch 125
Bulgarisch 122
Chinesisch 122
Dänisch 123
Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache, Integrationskurse 101
Deutsch als Muttersprache 94
Englisch 107
Esperanto 123
Finnisch 123
Französisch 111
Griechisch 123
Hebräisch 124
Hindi 124
Isländisch 124
Italienisch 114
Japanisch 124
Koreanisch 125
Kroatisch 125
Latein 125
Niederländisch 125
Norwegisch 126
Persisch 126
Polnisch 126
Portugiesisch/Brasilianisch 126
Rumänisch 127
Russisch 127
Schwedisch 127
Serbisch 125
Spanisch 116
Swahili 127
Thai 128
Tschechisch 128
Türkisch 128
Ungarisch 129

Weiterbildungen und Lehrkräftequalifizierung Sprachen
Zusatzqualifizierungen DaZ 129
Alphabetisierung DaZ 129
EPQ 130
Sprachübergreifende Fortbildungen 130

Weitere Angebote
Alphabetisierung 94, 101
Bildungsurlaub Sprachen 100, 110, 114, 116, 121
Einbürgerungstest 99
Firmentraining 98
Gebärdensprache 100
Kommunikationstraining 100
Lesen und Schreiben lernen 94, 101
Sprachberatung 98
Sprachprüfungen 99
Tandem Deutsch-International 103

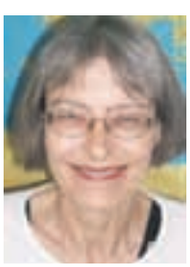
Anja Caroline Weber
Fachbereichsleiterin Sprachen
Telefon (06 11) 98 89-143
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail: acweber@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-312
zuständig für
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache, Lehrkräftefortbildung, Firmentraining

Anne Juliane Alke
Programmbereichsleiterin Fremdsprachen
Telefon (06 11) 98 89-148
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail: ajalke@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-301
zuständig für
Bulgarisch, Französisch, Italienisch, Kroatisch, Latein, Niederländisch, Norwegisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Spanisch, Rumänisch, Russisch, Schwedisch, Swahili, Thai, Tschechisch, Türkisch und Ungarisch.

Karl Christian Damke
Programmbereichsleiter Fremdsprachen, DaM
Telefon (06 11) 98 89-149
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail: kdamke@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-301
zuständig für
Deutsch als Muttersprache (Alphabetisierung, Deutsch für Deutsche, Gebärdensprache), Altgriechisch, Arabisch, Chinesisch, Dänisch, Englisch, Esperanto, Finnisch, Griechisch, Hebräisch, Hindi, Isländisch, Japanisch und Koreanisch.

Beate Jung-Stöckle
Pädagogische Mitarbeiterin Integrationskurse (hier Vertretung der FB-Leitung), TestDaF, Deutschprüfungen, Einbürgerungstests
Sprechzeiten:
mo, mi, do 8.30 – 12.00 Uhr
mo, do 16.00 – 18.00 Uhr
Telefon (06 11) 98 89-144
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail:
bjung-stoeckle@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-314

Gabriele Nisius
Pädagogische Mitarbeiterin Geschäftsführung Tandem
Telefon (06 11) 98 89-113
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail: gnisius@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-310



Michaela Maschlanka
Fachbereichsassistentin
Telefon (06 11) 98 89-134
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail:
mmaschlanka@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-311

Karin Schneider
Fachbereichsassistentin
Telefon (06 11) 98 89-135
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail:
kschneider@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-310

Sprachen

Sprachberatung

Language counseling · Lısan Danişma
Conseil d'orientation · Consejo de orientacion · Информация о курсах

Deutsch, Gebärdensprache, Grundbildung

Gebäude A, 3.OG, Zi. A-315
Montag, Donnerstag: 15:00 Uhr – 17:30 Uhr
Mittwoch 9:00 – 12:00 Uhr
Es beraten Sie: Michaela Brinitzer, Mirna Emersic, Dr. Olga Funke, Roland Gschweng, Christiane Rossi, Britta Weber, Zana Zuljevic

Fremdsprachen

Gebäude A, 3.OG, Zi. A-315
Dienstag 16:00 – 19:00 Uhr
Telefonisch (nur Fremdsprachen): (06 11) 98 89-136
E-Mail: sprachberatung@vhs-wiesbaden.de
Es beraten Sie:
Marie-Thérèse Walz-Damideaux, Anne Sadeghpour

Einstufungstest

Bitte machen Sie vorbereitend zu einem Beratungskontakt einen Einstufungstest unter www.vhs-wiesbaden.de und bringen/senden Sie das Ergebnis mit.

Sprachtraining an der vhs

In der Sprachabteilung der vhs finden Sie eine Vielzahl von Angeboten zum Sprachenlernen für Erwachsene. Lebensnahe Inhalte werden Ihnen effektiv und praxisbezogen vermittelt. Durch Professionalität, ständige Fortbildung und ganzheitliche Unterrichtsmethoden sichern wir Ihren Lernerfolg… und wenn Sie für Ihren persönlichen Bedarf kein Angebot finden, dann »schneidern« wir Ihnen gerne Ihr persönliches Individualtraining. Fragen Sie uns!

Firmenseminare

Die vhs Wiesbaden ist seit vielen Jahren eine erfahrene Anbieterin von firmeninternen Sprachtrainings. Die Sprachtrainings werden direkt auf ihre speziellen Bedürfnisse zugeschnitten, d.h., Sie bestimmen die Trainingsinhalte, Gruppengrößen und Trainingszeiten.
Ihre Ansprechpartnerin:
Anja C. Weber, Telefon (06 11) 98 89-143,
E-Mail: acweber@vhs-wiesbaden.de

Sprachniveau

Um Ihnen eine Einschätzung Ihrer vorhandenen und der in unseren Kursen vermittelten Kenntnisse zu erleichtern, haben wir unsere Sprachkursangebote mit den entsprechenden Einstufungen (A1, A2, B1…) nach dem »Europäischen Referenzrahmen« für Sprachen gekennzeichnet. Sie finden diese Kennzeichnung immer im Kurstitel. Übersichten zu den Fremdsprachen finden Sie im jeweiligen Programmteil.

Beratung
Deutsch, Gebärdensprache, Grundbildung
Mo, Do 15:00 – 17:30 Uhr
Mi 9:00 – 12:00 Uhr
Fremdsprachen
Di 16:00 – 19:00 Uhr
vhs, A-315

Am Ende der jeweiligen Stufe können Sie…

A1

…vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
Prüfungen in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Türkisch, Russisch.

A2

…Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.
Prüfungen in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Spanisch, Türkisch, Schwedisch.

B1

…die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.
Prüfungen in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Arabisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch, Tschechisch, Türkisch.

B2

…längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.
Prüfungen in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Polnisch, Russisch, Schwedisch, Türkisch, Spanisch.

C1

…längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.
Prüfungen in Deutsch, Englisch und Türkisch.

C2

…gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.
Prüfungen in Deutsch und Englisch.

telc LANGUAGE TESTS

Europäische Sprachenzertifikate A1–C1

Prüfungsgebühr: € 150,–

	Termin	Anmeldeschluss
telc Français B1		
H79010	22.11.2014	16.10.2014
telc Italiano B1		
H79012	22.11.2014	16.10.2014
telc Español B1		
H79014	22.11.2014	16.10.2014
telc Português B1		
H79016	22.11.2014	16.10.2014
telc Russisch B1		
H79017	22.11.2014	16.10.2014
telc Türkce B1		
H79018	22.11.2014	16.10.2014
telc English A2 – B1 (skaliert)		
H79005	22.11.2014	16.10.2014
telc English B2		
H79006	22.11.2014	16.10.2014
telc English B2 business		
H79007	22.11.2014	16.10.2014

A1, A2, B2 und C1-Prüfungen, deren Gebühren sowie **andere Sprachen** auf Anfrage zum obigen Termin.
Nähere Auskünfte erhalten Sie dazu im Fachbereich.

Cambridge-Zertifikate

First (FCE) B2

Prüfungsgebühr: € 180,–

	Termin	Anmeldeschluss
H79030	13.12.2014	09.10.2014

Advanced (CAE) C1

Prüfungsgebühr € 190,–

	Termin	Anmeldeschluss
H79031	6.12.2014	9.10.2014

Proficiency (CPE) C2

Prüfungsgebühr € 200,–

	Termin	Anmeldeschluss
H79032	8.11.2014	22.09.2014

Schwedisch-Zertifikate

Prüfungsgebühr: € 170,–

SWEDEX A2

Prüfungstermin: auf Nachfrage

SWEDEX B1

Prüfungstermin: auf Nachfrage

SWEDEX B2

Prüfungstermin: auf Nachfrage

Weltladen WIESBADEN
Bücher der Welt
Romane
Sachbücher
Kinderbücher
Kochbücher
Öffnungszeiten
Mo - Fr: 11 - 18:30 Uhr
Sa: 10 - 14 Uhr
Weltladen Wiesbaden
Oranienstraße 52 · 65185 Wiesbaden
Tel. 0611 / 37 37 29
www.weltladen-wiesbaden.de
Anzeige

Deutsch-Zertifikate

telc Deutsch B1

Prüfungsgebühr € 150,–

	Termin	Anmeldeschluss
H79072	26.7.2014	19.6.2014
H79073	20.9.2014	14.8.2014
H79074	8.11.2014	2.10.2014
H79075	13.12.2014	06.11.2014
J79070	24.1.2015	18.12.2014
J79071	21.3.2015	19.02.2015

A1 und A2 Prüfungen sowie der **Deutsch-Test für Zuwanderer A2 – B1 (DTZ)** werden an den gleichen Terminen durchgeführt.
Nähere Auskünfte dazu erhalten Sie im Fachbereich.

Goethe-Zertifikat B2

Prüfungsgebühr € 170,–

	Termin	Anmeldeschluss
H79080	27.9.2014	21.08.2014
H79081	15.11.2014	09.10.2014
H79082	20.12.2014	13.11.2014
J79080	21.2.2015	15.1.2015

Goethe-Zertifikat C1

Prüfungsgebühr € 190,–

	Termin	Anmeldeschluss
H79090	27.9.2014	21.08.2014
H79091	15.11.2014	09.10.2014
J79090	21.2.2015	15.01.2015

Goethe Zertifikat C2

Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS)
Prüfungsgebühr € 220,–
Nähere Informationen zur Prüfung finden Sie auf Seite 106; Termine erhalten Sie im Kurs oder im Fachbereich.

Wirtschaftsdeutsch International (PWD) C1-C2

Nähere Informationen zur Prüfung finden Sie auf Seite 106; Termine erhalten Sie im Kurs oder im Fachbereich.

Prüfung TestDaF

Prüfungsgebühr: €175,–
Nur persönliche Anmeldung möglich beim TestDaF-Institut online unter www.testdaf.de
Prüfung: 13.11.2014,
Anmeldezeitraum:
siehe www.testdaf.de

Einbürgerungstest

Prüfungsgebühr: € 25,–

	Termin	Anmeldeschluss
H79200	16.7.2014	02.06.2014
	01.10.2014	20.08.2014
	12.11.2014	01.10.2014
	17.12.2014	05.11.2014

Wichtig: Nur persönliche Anmeldung möglich. Bitte bei der Anmeldung Pass oder Ausweis vorlegen. Weitere Termine in Vorbereitung!

Geschäftsbedingungen bei Sprachprüfungen

Die Prüfungsgebühr wird sofort bei Anmeldung fällig. Rücktritt vor Anmeldeschluss ist gegen Entrichtung einer Verwaltungsgebühr in Höhe von € 5,– möglich. Danach gelten die Rücktrittsbedingungen der Prüfungsorganisation (telc, Goethe-Institut, SWEDEX, Cambridge).

Die Termine können sich ändern. Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-wiesbaden.de

Alle Prüfungsgebühren:
Stand 05/2014

Anmeldeschluss

Auch vor Ablauf des Anmeldeschlusses kann es vorkommen, dass eine Prüfung frühzeitig ausgebucht ist. Wir empfehlen Ihnen, sich rechtzeitig anzumelden!
Eine Online-Anmeldung ist nur bis zwei Wochen vor Anmeldeschluss möglich. Danach können Sie sich nur noch persönlich in der vhs anmelden.

Die vhs Wiesbaden ist Prüfungszentrum der Region, hier können Sie zahlreiche international anerkannte Prüfungen ablegen. Vorbereitungskurse finden Sie auf den folgenden Seiten und online. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Sprachen
Kommunikationstraining, Gebärdensprache

Kommunikationstraining

Professionelle Pressearbeit
H60010 8,00 Ustd. 105,– €
1 Samstag, 11.10.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers
Nähere Informationen auf Seite 73

Besserer Stil, mehr Erfolg
Tipps für geschäftliche Texte
H60011 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 8.11.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers
Nähere Informationen auf Seite 73

Deutsch für Alltag und Beruf
H61020 24,00 Ustd. 130,– €
12x, ab 10.9.2014
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Monika Hoffmann
Nähere Informationen auf Seite 73

Texten im Internet
H60015 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende, ab 14.11.2014
Fr, 14.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Armin Gemmer
Nähere Informationen auf Seite 73

Effektiv Präsentieren und Vortragen
Volle Aufmerksamkeit erzielen
H60019 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 26.9.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.9.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann
Nähere Informationen auf Seite 74

Rhetorik im Beruf I
H60020A 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 7.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabine Zwetsch
Nähere Informationen auf Seite 74

Rhetorik im Beruf II
H60021A 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 5.12.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 6.12.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann
Nähere Informationen auf Seite 74

Berufliche Kommunikation und Rhetorik
H60023BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 27.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Jürgen Henrici
Nähere Informationen auf Seite 74

Small Talk oder das »Kleine Gespräch«
H60026 12,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 12.12.2014, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 13.12.2014, 9:00 – 16:00 Uhr
Eva Heymann
Nähere Informationen auf Seite 74

Die Kunst des Verbalen Aikido
H60028BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 17.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Frank R. B. Dressel
Nähere Informationen auf Seite 74

Miteinander statt Gegeneinander im Berufsalltag
Einführung
in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
H60030 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 12.12.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.12.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Elke Wilhelm
Nähere Informationen auf Seite 75

Sprache und Ausdruck
Erfolgsfaktor Stimme im Beruf
H60032BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 6.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

H60034BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 15.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann
Nähere Informationen auf Seite 75

Storytelling
Erfolgreich durch fesselnde Erzähltechnik
G60028 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 6.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

J60028 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 23.1.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.1.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann
Nähere Informationen auf Seite 75

Moderation
Projektsitzungen, Besprechungen, Teamsitzungen
J60018 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 30.1.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 31.1.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler
Nähere Informationen auf Seite 75

Diplomatische Gesprächsrhetorik
J60031 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 30.1.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 31.1.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann
Nähere Informationen auf Seite 77

Mit emotionaler Intelligenz verstehen lernen
Einführung in die Personzentrierte Kommunikation
J82130 9,33 Ustd. 55,– €
1 Tag, 21.2.2015
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Ilse Eichler
Nähere Informationen auf Seite 139

Selbstsicherheit
H82150 16,67 Ustd. 69,– €
5 Abende, ab 5.11.2014
Mi, 18:30 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher
Nähere Informationen auf Seite 139

Rhetorik für Kinder und Jugendliche
Frei reden und überzeugend präsentieren
Kinder und Jugendliche (10 – 13 Jahre)
H989230 12,00 Ustd. 59,– €
2 Nachmittage, ab 8.11.2014
Sa, 13:30 - 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher
Nähere Informationen auf Seite 180

Jugendliche (ab 13 Jahren)
H989240 12,00 Ustd. 59,– €
2 Samstage, ab 6.12.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher
Nähere Informationen auf Seite 180

Die vitale Stimme
H83140 8,00 Ustd. 49,– €
1 Wochenende
Fr, 28.11.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.11.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Susanne Schwarz
Nähere Informationen auf Seite 145

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Leitung Karl C. Damke

Als Gebärdensprache bezeichnet man eine eigenständige, visuell wahrnehmbare natürliche Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Kommunikation genutzt wird. Gebärdensprache besteht aus kombinierten Zeichen (Gebärden), die vor allem mit den Händen, in Verbindung mit Mimik und Mundbild (lautlos gesprochene Wörter oder Silben) und zudem im Kontext mit der Körperhaltung gebildet werden.
je 24 Ustd. = 12 × 90 Min.
Kursgebühr: 160,– € (6 – 10 TN)
(inkl. Material)

Gebärdensprache 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
H61211 ab 10.9.2014
Mi, 17:45 – 19:15 Uhr
Natalie Wittlinger

Gebärdensprache 2
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
H61212 ab 14.1.2015
Mi, 17:45 – 19:15 Uhr
Natalie Wittlinger

Gebärdensprache 3
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
H61213 ab 11.9.2014
Do, 17:45 – 19:15 Uhr
Mike Mack

Gebärdensprache 4
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
H61214 ab 9.9.2014
Di, 17:45 – 19:15 Uhr
Mike Mack

Bildungsurlaub Gebärdensprache
für Anfänger (DGS)
In diesem einwöchigen Crashkurs erlernen Sie die Grundbegriffe der Deutschen Gebärdensprache (DGS).
H61260BU 40,00 Ustd. 265,– €
5 Tage, ab 6.10.2014
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Tanya Haschke-Salerno

Deutsch als Fremd-/ Zweitsprache

Leitung: Anja C. Weber
Informationen zur Sprachberatung Seite 98

Lesen und Schreiben

Die Grundbildungskurse Lesen und Schreiben richten sich an Teilnehmende, die noch nicht oder nicht in der lateinischen Schrift alphabetisiert sind (Integrationskurs). Bitte lassen Sie sich in unserer Sprachberatung einstufen!
Je 100 Unterrichtsstunden, Gebühr: 260,– €

Lesen und Schreiben, Stufe 1

Von A bis Z – Alphabetisierungskurs für Erwachsene A1 (Klett)

H620010 ab 14.7.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

H620011 ab 13.10.2014
Mo, Mi, Fr, 8:45 – 12:45 Uhr
Judith Kunz

H620012 ab 17.11.2014
Mo, Mi, Fr, 16:45 – 19:45 Uhr
Helmut Simon,
Helga Dorothée Scheffer

Lesen und Schreiben, Stufe 2

Von A bis Z – Alphabetisierungskurs für Erwachsene A1 (Klett)

H620021 ab 8.7.2014
Di, Mi, Do, 15:00 – 18:00 Uhr
Sandra Kroemer,
Monika Möller-Frorath,
Dr. Olga Funke

H620022 ab 15.9.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

H620023 ab 8.12.2014
Mo, Di, Fr, 8:45 – 12:45 Uhr
Judith Kunz

J620021 ab 2.2.2015
Mo, Mi, Fr, 16:45 – 19:45 Uhr
Helmut Simon,
Helga Dorothée Scheffer

Lesen und Schreiben, Stufe 3

Von A bis Z – Alphabetisierungskurs für Erwachsene A1 (Klett)

H620031 ab 7.10.2014
Di, Mi, Do, 15:00 – 18:00 Uhr
Sandra Kroemer,
Monika Möller-Frorath, Dr. Olga Funke

H620032 ab 3.11.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

Lesen und Schreiben, Stufe 4

Von A bis Z – Alphabetisierungskurs für Erwachsene A1 (Klett)

H620041 ab 28.7.2014
Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Britta Weber

H620042 ab 8.9.2014
Mo, Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Natascha Mehlhorn, Christiane Rehor

H620044 ab 8.12.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

J620041 ab 12.1.2015
Di, Mi, Do, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Olga Funke

Lesen und Schreiben, Stufe 5

Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

H620051 ab 6.10.2014
Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Britta Weber

H620052 ab 17.11.2014
Mo, Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Natascha Mehlhorn, Christiane Rehor

J620051 ab 2.2.2015
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

Lesen und Schreiben, Stufe 6

Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

H620061 ab 18.8.2014
Mo, 14:30 – 17:30 Uhr
Jacek Danowski

H620062 ab 1.12.2014
Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Britta Weber

Lesen und Schreiben, Stufe 7

Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

H620071 ab 9.9.2014
Di, Mi, Do, 14:30 – 17:30 Uhr
Christiane Rehor, Aglaja Beyes

H620072 ab 20.10.2014
Mo, 14:30 – 17:30 Uhr
Jacek Danowski

J620071 ab 2.2.2015
Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Britta Weber

Lesen und Schreiben, Stufe 8

Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

H620081 ab 18.11.2014
Di, Mi, Do, 14:30 – 17:30 Uhr
Christiane Rehor, Aglaja Beyes

J620081 ab 12.1.2015
Mo, 14:30 – 17:30 Uhr
Jacek Danowski

Lesen und Schreiben, Stufe 9

Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

G620094 ab 23.6.2014
Mo, Di, Mi, 13:45 – 17:45 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif, Christiane Rossi

Lesen und Schreiben, Stufe 10

Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

H620101 ab 8.9.2014
Mo, Di, Mi, 13:45 – 17:45 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif, Christiane Rossi

Lesen und Schreiben, Stufe 11

Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

H620111 ab 10.11.2014
Mo, Di, Mi, 13:45 – 17:45 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif, Christiane Rossi

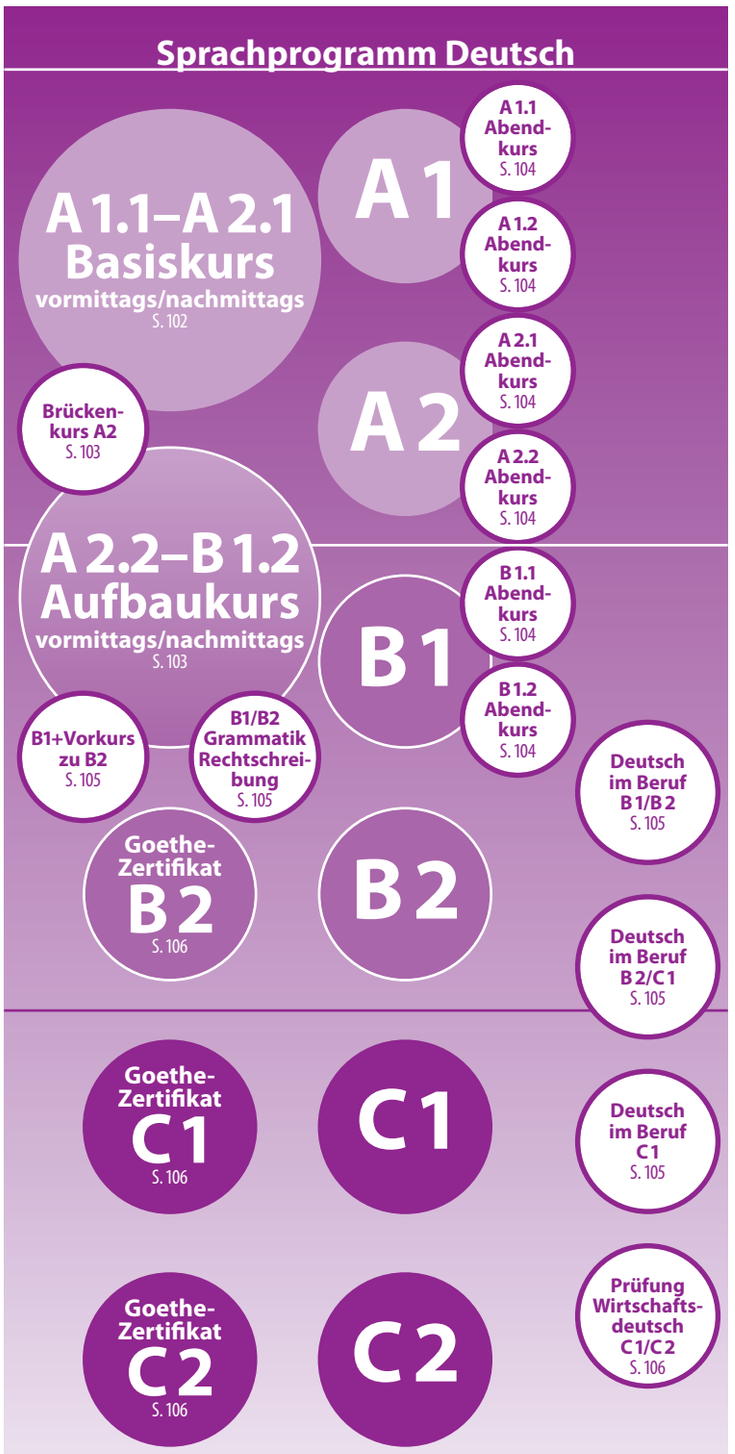
Lesen und Schreiben, Stufe 12

Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

H620121 ab 7.7.2014
Mo, Mi, Fr, 16:45 – 19:45 Uhr
Helmut Simon,
Helga Dorothée Scheffer

H620123 ab 28.7.2014
Mo, Di, Fr, 8:45 – 12:45 Uhr
Judith Kunz

J620121 ab 19.1.2015
Mo, Di, Mi, 13:45 – 17:45 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif, Christiane Rossi



Sprachberatung Deutsch
Mo, Do 15:00 – 17:30 Uhr
Mi 9:00 – 12:00 Uhr

Tagesintensivkurse A1 – B1

Intensivkurse Deutsch A1 – B1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die in kurzer Zeit die deutsche Sprache erlernen möchten. Er wird in zwei Teilen (Basiskurs A1.1 – A2.1 und Aufbaukurs A2.2 – B1.2) durchgeführt und bereitet auf die Prüfung Zertifikat Deutsch/ telc Deutsch B1 oder den Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) A2-B1 vor. Der Kurs dauert insgesamt 600 Unterrichtsstunden und ist als Integrationskurs durch das BAMF anerkannt. Informationen hierzu erhalten Sie in unserer Sprachberatung (Seite 98).
Bitte lassen Sie sich in der Sprachberatung einstufen, bevor Sie einen Kurs buchen, Einstufungstests finden Sie auch online unter www.vhs-wiesbaden.de.

Deutsch Intensiv Basiskurs A1.1 – A2.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet und umfasst 3 Module à 100 Unterrichtsstunden. Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau A2. Bei Bedarf können Sie auch eine entsprechende Prüfung ablegen. Sprachberatung erforderlich!
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch während der Ferienzeiten unterrichtet.
Aussichten A1.1 (Klett)
Aussichten A1.2 (Klett)
Aussichten A2.1 (Klett)
300 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 762,–

H62111 ab 7.7.2014
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Heike Paul

H62112 ab 21.7.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Mirna Emersic, Jana Kananova

H62113 ab 25.8.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Vera Seibel

H62114 ab 8.9.2014
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Dr. Barbara Wenger, Jana Kananova

H62115 ab 23.9.2014
Di, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Sandra Kroemer,
Monika Möller-Frorath,
Dr. Katharina Theml

H62117 ab 6.10.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ute Schwärzel, Hans-Jürgen Hantschel

H62119 ab 27.10.2014
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Ulf Wetter, Zana Helena Zuljevic

H62120 ab 3.11.2014
Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Evelyne Antomo, Dr. Olga Funke

H62121 ab 10.11.2014
Mo, Di, Do Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Eva Farkas-Störmer, Christoph Oho

H62122 ab 1.12.2014
Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 18:00 Uhr
Mirna Emersic, Carmen Bopp

H62123 ab 8.12.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ana Arambasic,
Thomas Renziehausen

J62111 (ab Modul 2!)
ab 12.1.2015
Mo, Mi, Do, Fr, 14:00 – 18:00 Uhr
Claudia Dussy, Lidija Korbella

J62112 ab 26.1.2015
Mo, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Jacek Danowski, Zana Helena Zuljevic

J62113 ab 2.2.2015
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Roland Gschweng

J62115 ab 9.2.2015
Mo, Di, Do, Fr, 14:00 – 18:00 Uhr
Hildegard A. Uebel, Otto Breitkreuz

J62116 ab 16.2.2015
Di, Mi, Do, Mo, 13:45 – 17:45 Uhr
Roland Gschweng, Ana Arambasic

Deutsch Intensiv Brückenkurs A2

Sie können schon etwas Deutsch sprechen und schreiben, sind aber noch nicht bereit für den Aufbaukurs A2.2 – B1.2? Sie haben den Basiskurs schon besucht, aber noch nicht alles verstanden? Dann sind Sie richtig im Brückenkurs. Wir werden Wortschatz und grammatische Strukturen, Lese- und Hörverstehensstrategien, sowie Schreib- und Sprechfertigkeiten aus dem Basiskurs wiederholen, auffrischen und festigen. So können Sie sich im Aufbaukurs ganz sicher fühlen und das Prüfungsniveau B1 gut erreichen. Nach dem Brückenkurs ist auch die Teilnahme an der Prüfung telc Deutsch A2 möglich!
Dieser Kurs entspricht dem Modul 3 Integrationskurs. Teilnahme am Kurs nur nach Beratung!
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
100 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 265,– €

H62200
ab 8.9.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux,
Eva Farkas-Störmer

J62201
ab 23.2.2015
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux,
Eva Farkas-Störmer

Deutsch Intensiv Aufbaukurs A2.2 – B1.2

Dieser Kurs setzt den Basiskurs fort und umfasst 3 Module à 100 Unterrichtsstunden. Am Ende des Kurses können Sie die Prüfung Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 oder den Deutsch-Test für Zuwanderer A2 – B1 (DTZ, für Teilnehmende am Integrationskurs) ablegen. Sprachberatung erforderlich!
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch während der Ferien unterrichtet.
Aussichten A2.2 (Klett)
Aussichten B1.1 (Klett)
Aussichten B1.2 (Klett)
300 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 762,– €

H62211 ab 21.7.2014
Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 18:00 Uhr
Mirna Emersic, Carmen Bopp

H62212 ab 28.7.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ana Arambasic,
Thomas Renziehausen

H62213 ab 28.7.2014
Mo, Mi, Do, Fr, 14:00 – 18:00 Uhr
Claudia Dussy, Lidija Korbella

H62214 ab 22.9.2014
Mo, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Jacek Danowski, Zana Helena Zuljevic

H62215 ab 29.9.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Roland Gschweng

H62216 ab 6.10.2014
Mo, Di, Do, Fr, 14:00 – 18:00 Uhr
Hildegard A. Uebel, Otto Breitkreuz

H62217 ab 13.10.2014
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Roland Gschweng, Ana Arambasic

H62218
ab 13.10.2014
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux,
Eva Farkas-Störmer

H62219 ab 20.10.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Thomas Renziehausen,
Marine Karapetyan

H62220 ab 17.11.2014
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Heike Paul

H62222 ab 1.12.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Mirna Emersic, Jana Kananova

H62223 ab 15.12.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Vera Seibel

J62211 ab 12.1.2015
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Dr. Barbara Wenger, Jana Kananova

J62212 ab 17.2.2015
Di, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Sandra Kroemer,
Monika Möller-Frorath,
Dr. Katharina Theml

J62213 ab 16.2.2015
Di, Mi, Do, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Ute Schwärzel,
Hans-Jürgen Hantschel

TANDEM – der interkulturelle Treff in Wiesbaden

TANDEM
DEUTSCH-INTERNATIONAL
Interkulturelles Lernen und Verstehen

- Sie lernen jetzt Deutsch?
- Sie möchten mehr Deutsch sprechen?
- Sie möchten mehr Kontakt zu Deutschen?
- **Dann kommen Sie zu den kostenlosen TANDEM-Treffen!**

Bei uns sprechen Sie mit Deutschen und Menschen aus aller Welt. Jedes Mal gibt es ein neues, interessantes Gesprächsthema. Sie werden sehen, wie viel Spaß es macht, sich in den kleine Gruppen zu unterhalten.
Oft gibt es etwas zu lachen und interessante Neuigkeiten.
Dabei vergeht die Zeit wie im Fluge - und ganz nebenbei haben Sie viel auf Deutsch gehört und natürlich viel auf Deutsch gesprochen.

und außerdem:
Gemeinschaft erleben bei Wanderungen, Picknick, Führungen und Festen

Informationen
Tandem-Geschäftsstelle
Gabriele Nisius,
Volkshochschule
Wiesbaden e.V.
Tel.: 0611/9889-113
oder
RoncalliHaus
Tel.: 0611/174120

www.vhs-wiesbaden.de/tandem
gnisius@vhs-wiesbaden.de

Keine Anmeldung,
keine Kosten,
....kommen Sie
einfach vorbei!

montags, 17 – 19 Uhr
Gemeindehaus St. Andreas
Nähe Loreleiring,
Assmannshäuserstr. 11
(Bus: 4, 17, 18, 23, 24, 27)

dienstags, 17 – 19 Uhr
Stephanusgemeinde
Westend, Klarenthaler
Straße 22 a (Bus: 14)

mittwochs, 9 – 11 Uhr
- Frauentreff mit
Kinderbetreuung -
Stephanusgemeinde
Westend, Klarenthaler
Straße 22 b (Bus: 14)

mittwochs, 17 – 19 Uhr
RoncalliHaus, Stadtmitte,
Friedrichstr. 26 - 28
(Bus: 14 u. a.)

donnerstags, 17 – 19 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus Oranier-Gedächtnis-Gemeinde (Eingang Gartentor)
Biebrich, Bunsenstraße 25 /
Ecke Breslauer Straße
(Bus 3, 14)

freitags, 17 – 19 Uhr
Evangelische Bergkirchengemeinde, Bergkirchenviertel, Lehrstraße 6
(Bus 1, 8: Haltestelle
Webergasse, Bus 6:
Haltestelle Adlerstraße)

WIESBADEN
Amt für Zuwanderung und Integration

Gefördert von der Stadt Wiesbaden, getragen von: Volkshochschule Wiesbaden, Evangelischer Erwachsenenbildung und Katholischer Erwachsenenbildung

Förderkurse A1 – B1

Intensivkurse
mit langsamem Tempo
Diese Kurse führen in drei Teilen (3 × 300 Unterrichtsstunden) zum Niveau B1 und sind als Integrationskurse anerkannt.
Der Förderkurs richtet sich an Teilnehmende, die schon länger in Deutschland leben, keine umfangreiche Schulbildung haben, aber mündlich auf Deutsch zurechtkommen, lange nicht mehr gelernt haben oder etwas langsamer lernen möchten. Bitte lassen Sie sich in unserer Sprachberatung einstufen!
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch während der Ferien unterrichtet.
je 300 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 762,– €

Deutsch Intensiv 1 Förderkurs A1.1 – A1.2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet und umfasst 3 Module à 100 Unterrichtsstunden (Integrationskurs). Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau A1.
Aussichten A1.1 (Klett)
Aussichten A1.2 (Klett)
H62311 ab 3.11.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Michaela Brinitzer, Gabriele Nisius

J62311 ab 16.3.2015
Mo, Di, 9:00 – 13:00 Uhr
Mi, Do, 8:45 – 12:45 Uhr
Christoph Oho, Wilga Hörichs

Deutsch Intensiv 2 Förderkurs A2.1 – A2.2

Dieser Kurs setzt den Förderkurs Teil 1 fort und umfasst 3 Module à 100 Unterrichtsstunden (Integrationskurs). Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau A2.
Aussichten A2.1 (Klett)
Aussichten A2.2 (Klett)
H62321 ab 10.11.2014
Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Mirna Emersic, Jana Kananova

J62321 ab 23.3.2015
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Michaela Brinitzer, Gabriele Nisius

Deutsch Intensiv 3 Förderkurs B1.1 – B1.2

Dieser Kurs setzt den Förderkurs Teil 2 fort und umfasst drei Module à 100 Unterrichtsstunden (Integrationskurs). Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau B1. Nach diesem Kurs können Sie die Prüfung Deutschtest für Zuwanderer A2-B1 (Integrationskurs) oder Zertifikat Deutsch/ telc Deutsch B1 ablegen.
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch während der Ferien unterrichtet.
Aussichten B1.1 (Klett)
Aussichten B1.2 (Klett)
H62331 ab 3.11.2014
Mo, Di, 9:00 – 13:00 Uhr
Mi, Do, 8:45 – 12:45 Uhr
Christoph Oho, Wilga Hörichs

J62331 ab 23.3.2015
Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Mirna Emersic, Jana Kananova

Abendintensivkurse

Deutsch A1 – B1

Der Abendintensivkurs wird in sechs Teilen durchgeführt und dauert insgesamt 600 Unterrichtsstunden. Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau B1 und können die Prüfung Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 oder den Deutsch-Test für Zuwanderer A2–B1 (DTZ, für Teilnehmende am Integrationskurs) ablegen.
Sprachberatung erforderlich!
je 100 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 295,– €

Deutsch 1, A1.1

Dieser Kurs ist für Anfänger ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet (Modul 1 Integrationskurs).
Aussichten A1.1 (Klett)
G62514 ab 3.7.2014
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Marine Karapetyan, Jacek Danowski

H62511 ab 4.9.2014
Mo, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Karl Christian Damke, Ana Arambasic

H62512 ab 15.9.2014
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Aglaja Beyes, Claudia Dussy

H62515 ab 20.10.2014
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke

J62511 ab 12.1.2015
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Thomas Renziehausen

J62512 ab 9.2.2015
Mo, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Natalya Ivanova,
Helga Dorothée Scheffer

Deutsch 2, A1.2

Dieser Kurs ist für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geeignet (Modul 2 Integrationskurs).
Aussichten A1.2 (Klett)
H62521 ab 14.7.2014
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech

H62523 ab 26.8.2014
Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

H62524 ab 29.9.2014
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Marine Karapetyan, Jacek Danowski

H62525 ab 10.11.2014
Mo, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Karl Christian Damke, Ana Arambasic

H62526 ab 8.12.2014
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Aglaja Beyes, Claudia Dussy

J62521 ab 12.1.2015
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke

J62522 ab 23.3.2015
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Thomas Renziehausen

Deutsch 3, A2.1

Modul 3 Integrationskurs
Aussichten A2.1 (Klett)
H62530 ab 18.8.2014
Mo, Di, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Lidija Korbella, Mohammed Al-Battal

H62531 ab 30.6.2014
Mo, Mi, Sa, 18:15 – 21:15 Uhr
Christoph Oho, Evelyne Antomo

H62533 ab 6.10.2014
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech

H62534 ab 3.11.2014
Mo, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

H62535 ab 15.12.2014
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Marine Karapetyan, Jacek Danowski

J62531 ab 2.2.2015
Mo, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Karl Christian Damke, Ana Arambasic

J62532 ab 9.3.2015
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Aglaja Beyes, Claudia Dussy

J62534 ab 23.3.2015
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke

Deutsch 4, A2.2

Modul 4 Integrationskurs
Aussichten A2.2 (Klett)
H62541 ab 15.9.2014
Mo, Mi, Sa, 18:15 – 21:15 Uhr
Christoph Oho, Evelyne Antomo

H62543 ab 3.11.2014
Mo, Di, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Lidija Korbella, Mohammed Al-Battal

J62541 ab 12.1.2015
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech

J62542 ab 19.1.2015
Mo, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

Deutsch 5, B1.1
Modul 5 Integrationskurs
Aussichten B1.1 (Klett)
H62551 ab 21.7.2014
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Thomas Renziehausen

H62552 ab 8.9.2014
Mo, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Natalya Ivanova,
Helga Dorothée Scheffer

H62553 ab 24.11.2014
Mo, Mi, Sa, 18:15 – 21:15 Uhr
Christoph Oho, Evelyne Antomo

J62551 ab 19.1.2015
Mo, Di, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Lidija Korbella, Mohammed Al-Battal

J62552 ab 23.3.2015
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech

Deutsch 6, B1.2
Modul 6 Integrationskurs
Aussichten B1.2 (Klett)
H62561 ab 21.7.2014
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke

H62563 ab 13.10.2014
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Thomas Renziehausen

H62564 ab 17.11.2014
Mo, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Natalya Ivanova,
Helga Dorothée Scheffer

J62561 ab 9.2.2015
Mo, Mi, Sa, 18:15 – 21:15 Uhr
Christoph Oho, Evelyne Antomo

telc LANGUAGE TESTS

Orientierungskurse

Orientierungskurse

Diese Kurse sind obligatorisch für Teilnehmende an Integrationskursen.
Themengebiete:
– Rechtsordnung (Staatsaufbau, Wahlrecht, Länder und Kommunen, Rechtsstaat, Sozialstaatsprinzip, Grundrechte, Pflichten der Bürger/innen)
– Geschichte (Entstehung und Entwicklung der Bundesrepublik Deutschland)
– Kultur (Menschenbild, Zeitverständnis, Regelorientierung, religiöse Vielfalt)
Kursbuch: miteinander leben (lpb bw)
Nähere Auskünfte dazu und weitere Kurstermine und Zeiten erhalten Sie in der Sprachberatung der vhs Wiesbaden.
je 100 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 160,– €

H62581 ab 9.7.2014
Mi, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Evelyne Antomo

H62582 ab 23.7.2014
Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Helga Dorothée Scheffer

H625821 ab 8.9.2014
Mo, Di, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Ursula Chai-Stroux

H62583 ab 10.9.2014
Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux

H62584 ab 10.9.2014
Mi, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Evelyne Antomo

H62585 ab 6.10.2014
Mo, Mi, Fr, 16:45 – 19:45 Uhr
Helga Dorothée Scheffer, Helmut Simon

H625861 ab 20.10.2014
Mo, Di, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Ursula Chai-Stroux

H62587 ab 5.11.2014
Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux

H62588 ab 5.11.2014
Mi, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Evelyne Antomo

J62580 ab 14.1.2015
Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux

J62581 ab 14.1.2015
Mi, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Evelyne Antomo

J62582 ab 2.2.2015
Mo, Di, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Ursula Chai-Stroux

Premium-Intensivkurse Deutsch im Beruf B1, B2, C1

Effektives Sprachtraining für schnellen Lernerfolg!

Mit nur vier bis acht (!) leistungsorientierten Teilnehmenden in der Premium-Intensivgruppe erreichen Sie in kürzester Zeit einen maximalen Lernerfolg. Dieses Angebot ist besonders für Unternehmen geeignet, die ihre Mitarbeitenden in kürzester Zeit mit hoher sprachlicher Kompetenz qualifizieren möchten.
je 50 Unterrichtsstunden,
Kleingruppengebühr: 495,– €

Premium-Intensivgruppe Deutsch im Beruf B1/B2

In diesem Kurs werden die sprachlichen Kenntnisse durch intensive Übungen in den Bereichen Hör- und Leseverstehen, Textproduktion und Sprechen sowie grammatische Strukturen ausgebaut und vertieft. Darüber hinaus werden inhaltliche Schwerpunkte aus dem beruflichen Alltag gesetzt. Während des Kurses gibt es umfangreiche und regelmäßige Hausaufgaben, eigene Themenwünsche können berücksichtigt werden.
Voraussetzung: Gute Vorkenntnisse entsprechend A2/B1
Anmeldung nur nach Beratung!
H62611 ab 3.11.2014
Mo, 18:15 – 20:45 Uhr
Ute Schwärzel

Premium-Intensivgruppe Deutsch im Beruf B2/C1

Themen sind u.a.: Formulierung adressatengerechter Geschäftsbriefe unterschiedlicher Art, z.B. Anfragen, Reklamationen, Aufträge, Bestätigungen. Aufbau von Berichten, Präsentationen und Kommunikationsübungen in unterschiedlichen Situationen des beruflichen Alltags. Während des Kurses gibt es umfangreiche und regelmäßige Hausaufgaben, eigene Themenwünsche können berücksichtigt werden.
Voraussetzung: Gute Vorkenntnisse entsprechend B1/B2
Anmeldung nur nach Beratung!
H62612 ab 26.9.2014
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Ute Schwärzel

Premium-Intensivgruppe Deutsch im Beruf C1

Themen sind u.a.: Formulierung adressatengerechter Geschäftsbriefe unterschiedlicher Art, z.B. Anfragen, Reklamationen, Aufträge, Bestätigungen. Aufbau von Berichten, Präsentationen und Kommunikationsübungen in unterschiedlichen Situationen des beruflichen Alltags. Detaillierte und angemessene schriftliche und mündliche Darstellung von komplexen Sachverhalten. Während des Kurses gibt es umfangreiche und regelmäßige Hausaufgaben, eigene Themenwünsche können berücksichtigt werden.
Voraussetzung: Gute Vorkenntnisse entsprechend B2.
Anmeldung nur nach Beratung!
G62614 ab 30.6.2014
Mo, 18:15 – 20:45 Uhr
Ute Schwärzel

Grammatik- und Rechtschreibtraining ab B1

Grammatik und Rechtschreibung kompakt B1/B2

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die schon recht gut Deutsch sprechen können (Niveau B1), jedoch über wenig Kenntnisse im schriftlichen Deutsch verfügen, sich in der Grammatik sehr unsicher fühlen und Rechtschreibprobleme haben. Pro Termin wird ein zentrales Kapitel der deutschen Grammatik und Rechtschreibung erarbeitet. Spezielle Wünsche können am ersten Abend eingebracht werden. Sie sollten bereit sein, auch umfangreiche Hausaufgaben zu bearbeiten. Dieser Kurs kann auch parallel zu einem B2-Kurs besucht werden, besser jedoch in Vorbereitung darauf. Übungsgrammatik für die Mittelstufe (Hueber)
Anmeldung nur nach Beratung!
56 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 230,– €
G62711 ab 20.8.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Evelyne Antomo

J62710
ab 14.1.2015
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Evelyne Antomo

Vorbereitungskurse zum Niveau B2

Deutsch B1+ Vorkurs zum Niveau B2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau B1 bereits erreicht haben, sich aber noch nicht so sicher fühlen. Hier sind Sie richtig, wenn z.B. Ihr letzter Kurs/ Ihre B1-Prüfung eine Weile zurückliegt, wenn Sie in der DTZ-Prüfung einen Teil mit A2 bestanden haben oder wenn Sie noch wenig Sprachpraxis in einem deutschsprachigen Land haben. Sie vertiefen und erweitern hier Ihre Sprachkenntnisse und können danach einen Kurs auf dem Niveau B2 besuchen.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. Anmeldung nur nach Sprachberatung!
44 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 128,– €
H62720
ab 9.9.2014
Di, 18:00 – 21:15 Uhr
Heike Paul

H62721
ab 14.10.2014
Di, Do, 14:00 – 17:15 Uhr
Irene Gersdorf

H62722
ab 25.11.2014
Di, 18:00 – 21:15 Uhr
Heike Paul

Tagesintensivkurse B2

Goethe-Zertifikat B2

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem Niveau B1 zum Niveau B2. Am Ende des Kurses kann die Prüfung Goethe-Zertifikat B2 abgelegt werden. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
Achtung: Wegen der Prüfungstermine findet der Unterricht nach Absprache auch in den Ferien statt.
Anmeldung nur nach Sprachberatung!
300 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 792,– €

H62811 ab 21.7.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Paul-Wolfgang Krieger

H62812 ab 29.9.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Heike Paul

H62813 ab 17.11.2014
Mo, Di, Fr, 9:00 – 14:00 Uhr
Marine Karapetyan

H62814 ab 15.12.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Paul-Wolfgang Krieger

J62811 ab 23.2.2015
Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 17:30 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel, Britta Weber

Tagesintensivkurse C1

Goethe-Zertifikat C1

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem Niveau B2 zum Niveau C1. Am Ende des Kurses kann die Prüfung Goethe-Zertifikat C1 abgelegt werden. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
Achtung: Wegen der Prüfungstermine findet der Unterricht nach Absprache auch in den Ferien statt. Anmeldung nur nach Sprachberatung!
200 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 528,– €

H62822 ab 18.8.2014
Mo, Di, Fr, 9:00 – 14:00 Uhr
Marine Karapetyan

H62823 ab 3.11.2014
Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 17:30 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel, Britta Weber

J62822 ab 2.2.2015
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Heike Paul

Abendkurse kompakt B2

Goethe-Zertifikat B2 kompakt

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit sehr guten (!) Vorkenntnissen auf dem Niveau B1 in kürzester Zeit zum Niveau B2. Während des Kurses gibt es umfangreiche und regelmäßige Hausaufgaben. Nach dem Kurs können Sie die Prüfung Goethe-Zertifikat B2 abgelegen.
Aspekte 2, B2 (Klett/ Langenscheidt)
Achtung: Wegen der Prüfungstermine findet der Unterricht nach Absprache auch in den Ferien statt.
Anmeldung nur nach Sprachberatung!
102 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 295,– €

H62831 ab 25.8.2014
Mo, Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Evelyne Antomo

H62832 ab 6.10.2014
Mo, Di, Do, 18:00 – 19:45 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel

J62831 ab 26.1.2015
Mo, Mi, 18:00 – 21:30 Uhr
Cornelia Braun

Abendkurse kompakt C1

Goethe-Zertifikat C1 kompakt

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit sehr guten (!) Vorkenntnissen auf dem Niveau B2 in kürzester Zeit zum Niveau C1. Während des Kurses gibt es umfangreiche und regelmäßige Hausaufgaben! Nach dem Kurs können Sie die Prüfung Goethe-Zertifikat C1 abgelegen.
Aspekte 3, C1 (Klett/ Langenscheidt)
Achtung: Wegen der Prüfungstermine findet der Unterricht nach Absprache auch in den Ferien statt.
Anmeldung nur nach Sprachberatung!
121 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 350,– €

H62841 ab 29.9.2014
Mo, Mi, 18:00 – 21:30 Uhr
Cornelia Braun

H62842 ab 17.11.2014
Mo, Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Evelyne Antomo

Prüfung Wirtschaftsdeutsch (PWD)

Prüfung Wirtschaftsdeutsch International (PWD) C1-C2

Das Diplom Wirtschaftsdeutsch International wird vom Deutschen Industrie- und Handelskammertag (DIHK) verliehen.
Dieser Kurs wendet sich an Fach- und Führungskräfte, die Geschäftskontakte mit deutschsprachigen Ländern haben oder in einem deutschsprachigen Unternehmen arbeiten möchten und an Studierende der Wirtschaft, die ein Studium (z.B. BWL, VWL, International Management, MBA) in einem deutschsprachigen Land anstreben. Die Beherrschung der Fachsprache der Wirtschaft fördert Ihre berufliche Karriere, und das Diplom Wirtschaftsdeutsch International bestätigt Ihre sprachliche und fachliche Kompetenz auf hohem Niveau.
Fertigkeiten der mündlichen Kommunikation (wie z. B. Präsentationen, Besprechungen, Meetings, Verhandlungen, Kundengespräche) sowie der schriftlichen Kommunikation (z. B. Geschäftskorrespondenz, Bewerbungen) werden gezielt entwickelt und gefördert. Sie erwerben Fähigkeiten zum zielorientierten sprachlichen Handeln in Handlungsfeldern wie Management, Marketing, Auftragsabwicklung, Messebesuche u.v.m.
Prüfungsrelevante Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Ein Prüfungstermin ist direkt im Anschluss an den Kurs möglich, die Prüfung kann direkt an der vhs Wiesbaden abgelegt werden.

H62870 48,00 Ustd. 398,– €
12 Abende, ab 18.9.2014
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz, Ulf Wetter

Die vhs Wiesbaden ist Prüfungszentrum der Region, hier können Sie zahlreiche international anerkannte Prüfungen ablegen. Vorbereitungskurse finden Sie auf den folgenden Seiten und online. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Abendkurse kompakt C2

Goethe-Zertifikat C2 Großes Deutsches Sprachdiplom, Modul 1

Das Goethe-Zertifikat C2 Großes Deutsches Sprachdiplom ist der höchste und anspruchsvollste Nachweis von Deutschkenntnissen weltweit. Es wird an deutschen Hochschulen insbesondere auch für das Studium geisteswissenschaftlicher und verwandter Fächer als Zugangsberechtigung anerkannt.
Das Goethe-Zertifikat C2 GDS richtet sich an Lernende in Deutsch als Fremdsprache auf weit fortgeschrittenem Niveau. Die große Mehrheit der Teilnehmenden legt die Prüfung aus beruflichen Gründen (z.B. Lehrberuf im In- und Ausland, Übersetzer, Dolmetscher) oder für den Erwerb der sprachlichen Hochschulzugangsberechtigung ab. Das Zertifikat bildet auch eine Grundvoraussetzung für Bewerber/innen in den deutschen öffentlichen Schuldienst, sofern ihre Studienabschlüsse in Deutschland durch die KMK anerkannt worden sind.
Der Kurs bereitet Sie durch die Simulation einzelner Prüfungsteile und das Training von Prüfungstechniken und -strategien effizient auf die Prüfung vor. Sie beinhaltet vier Module Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen, die Sie an der vhs Wiesbaden in zwei Modulen getrennt voneinander oder auch parallel vorbereiten können:
Modul 1: Schreiben und Lesen
Modul 2: Hören und Sprechen
Anmeldung nur nach Beratung!
Die Prüfung zum Goethe-Zertifikat C2 GDS kann in 4 Modulen oder in Kombination abgelegt werden, die Einzelzeugnisse der vier Module entsprechen einem Gesamtzeugnis.
Die Prüfungstermine liegen im Anschluss an die Kurse.
Prüfungsrelevante Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.
Je Modul 6 Abende, 24 Unterrichtsstunden, Gebühr: 239,– €

Goethe-Zertifikat C2 GDS, Modul 1

H62880 ab 8.9.2014
Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz

Goethe-Zertifikat C2 GDS, Modul 2

H62883 ab 29.9.2014
Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz

Englisch

Leitung: Karl-Christian Damke
Informationen zur Sprachberatung: Seite 98

Vormittagskurse A1 – B2

je 30 Ustd.: = 15 × 90 Min.
Kursgebühr: 95,– € (10 – 15 TN)

Die Vormittagskurse finden einmal wöchentlich statt und dauern jeweils 90 Minuten. Sie eignen sich vor allem dann, wenn Sie sich über einen längeren Zeitraum hinweg mit der Sprache beschäftigen wollen und es dabei auch ruhig etwas entspannter zugehen darf. Die Niveaus reichen hier von A1 bis hin zu B2, d.h. sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene kommen hier auf ihre Kosten.
Bitte denken Sie daran: Am meisten Spaß und Erfolg haben Sie in einem Kurs, der genau auf Ihrem Niveau liegt. Wir bieten Ihnen eine kostenlose Sprachberatung, in der sich unsere erfahrene Kursleiterin Frau Sadeghpour auf Sie freut und Ihnen dabei hilft, den bestmöglichen Kurs für Sie zu finden. Informationen dazu auf Seite 98.

Englisch A1

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen geeignet. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die englische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.
Next A1 (Hueber)
H63050 22,00 Ustd. 70,– €
11 Vormittage, ab 15.10.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Irene Gersdorf

Englisch A1.3

Akademie für Ältere
Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
Next A1 (Hueber) ab L. 9
H63051 ab 10.9.2014
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Englisch A2.2

Akademie für Ältere
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie bereits die wichtigsten Grundlagen beherrschen und Ihre Kenntnisse umfassend ausbauen wollen.
Next A1 (Hueber) A2.2 ab L.1
H63052 ab 9.9.2014
Di, 13:00 – 14:30 Uhr
Uta Will

Englisch A2.2

Akademie für Ältere
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie die Grundlagen beherrschen, z.B. zwei bis drei Jahre Englisch in der Schule gelernt haben und Ihr Englisch jetzt in Richtung routinierter Alltagstauglichkeit entwickeln wollen.
Next A2.2(Hueber) ab L. 4
H63053 ab 12.9.2014
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Anne Sadeghpour

Englisch A2/B1

Auf etwas fortgeschrittenem Niveau arbeiten Sie sowohl mit einem Lehrwerk, als auch mit aktueller Lektüre und erschließen gemeinsam neue Themen und Grammatik.
Lehrwerk wir im Kurs bekannt gegeben.
H63054 ab 12.9.2014
Fr, 11:30 – 13:00 Uhr
Uta Will

Noels Tuesday Morning Class

für Wiedereinsteiger B1
Dieser Kurs passt zu Ihnen, wenn Sie Ihre früher erworbenen Englischkenntnisse in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen wollen, sich dabei thematisch hauptsächlich auf Konversation konzentrieren, die Grammatik aber nicht zu kurz kommen lassen wollen.
In conversation (Klett)
H63055 ab 9.9.2014
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

Uta's Friday Morning Class B1

Englischpraxis für leicht fortgeschrittene Lerner/innen. In diesem Kurs arbeiten Sie mit einer Ausgabe des Magazins Spotlight, sie lesen und besprechen aktuelle Artikel und Texte auf Ihrem Niveau, bereiten Themen, die Sie interessieren zu Hause vor und präsentieren sie im Unterricht. Welche Ausgabe Sie behandeln, entscheiden Sie am ersten Kurstag.
H63057 ab 12.9.2014
Fr, 10:00 – 11:30 Uhr
Uta Will

Aleksandra's Thursday Morning Class

für Wiedereinsteiger B1/B2
Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse weiter auffrischen? Auf fortgeschrittenem Niveau wollen wir Texte, Grammatik und allgemeine Konversation gemeinsam erarbeiten und ebenfalls eine leichte Lektüre lesen.
H63058 ab 11.9.2014
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Aleksandra Elzbieta Wierzbicka

Englisch B2

Akademie für Ältere
Dieser Kurs ist für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet, die weiter an Routine und Sicherheit gewinnen wollen.
H63059 ab 12.9.2014
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Beratung
Deutsch, Gebärdensprache, Grundbildung
Mo, Do 15:00 – 17:30 Uhr
Mi 9:00 – 12:00 Uhr
Fremdsprachen
Di 16:00 – 19:00 Uhr
vhs, A-315

Niveau	Abendkurse **Englisch**	Vormittagskurse **Englisch**
A1	A1.1, A1.2	A1.1, A1.2, A1.3, A1.4
A2	A2.1, A2.2	A2.1, A2.2, A2.3, A2.4
B1	B1.1, B1.2	B1.1, B1.2, B1.3, B1.4
B2	B2, B2/C1	B2, B2/C1
C1	C1	
C2	C2	

Informationen Seite 98. Einstufungstests unter www.vhs-wiesbaden.de

Literatur und Konversation am Vormittag

Literature light & more in a private circle A2/B1

Genießen Sie englische Literatur einmal »light«, d.h., in verkürzter und vereinfachter Form in entspannter Atmosphäre. Nebenbei haben Sie die Gelegenheit, ein wenig die Grammatik zu wiederholen, über interessante Themen zu diskutieren und bei einer Tasse Early Morning Tea »Everyday English« zu üben. Teilnehmer/innen aller Stufen sind herzlich willkommen.
H63070 ab 12.9.2014
Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Keike Barth

Reading and Discussion with Keike B1/B2

Informal discussion of texts and literature (novels, short stories, essays etc.) for advanced students. If available we will also watch films based on the literature discussed. Topics of current interest from politics, society and culture will also be included.
H63071 ab 12.9.2014
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Keike Barth

Konversationskurse am Vormittag A2 – B2

je 30 Ustd. = 15 × 90 Min.
Kursgebühr: € 95,– (10 – 15 TN)

In unseren Konversationskursen konzentrieren Sie sich aufs Sprechen. Das macht besonders dann Sinn, wenn Sie die Sprache vor allem mündlich nutzen wollen und/oder sich in der Grammatik bereits ausreichend sicher fühlen.

Easy English Conversation A2

Sprachkurs der Akademie für Ältere
Sie können einfache englische Texte lesen und Dialoge verstehen, aber in Gesprächen sind Sie schnell unsicher und würden gerne flüssiger werden, das Sprechen üben und sich im Gespräch sicherer fühlen? Wir werden in erster Linie Konversation machen, und zu diesem Zweck Wortschatz aufbauen und ein wenig Grammatik wiederholen.
face2face Elementary Second Edition
H63060 ab 10.9.2014
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Anne Sadeghpour

Sprachen
Englisch

Aleksandra's Tuesday Morning Class A2
Konversation für leicht fortgeschrittene TeilnehmerInnen. Als gemeinsame Grundlage für Diskussion und Konversation dienen Ihnen aktuelle englischsprachige Zeitungen/Zeitschriften die im Kurs beschafft werden.
H63061 ab 9.9.2014
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Aleksandra Elzbieta Wierzbicka

Endlich Zeit für Englisch A2/B1
Akademie für Ältere
In diesem Kurs wollen wir in entspannter Atmosphäre und überschaubarer Lerngruppe (wer will, bei einem Becher Tee) unsere vielleicht lange nicht benutzten Englischkenntnisse auffrischen, uns auf Englisch unterhalten, bei allen allgemeinen Themen mitreden und uns viel Zeit zum Sprechen, Üben und Ausprobieren nehmen. Alle vier Fertigkeiten – Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen – sowie Sprachregeln und Wortschatz werden wir in bunter Reihenfolge üben, um im Alltag oder auf Reisen nie mehr »sprachlos« zu sein.
Endlich Zeit für Englisch A2 (Hueber)
H63062 22,00 Ustd. 70,– €
11 Vormittage, ab 15.10.2014
Mi, 14:00 – 15:30 Uhr
Irene Gersdorf

English Conversation with Noel, B1/B2
Akademie für Ältere
Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und in vielseitigen Diskussionen vertiefen, aktuelle Artikel besprechen, interessanten Small Talk üben? Hier haben Sie die Möglichkeit aus all diesem plus ein wenig Grammatik – damit Sie sich beim Sprechen sicherer fühlen!
In Conversation II (Klett)
H63064 ab 9.9.2014
Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

Speak English with Noel! B2
Sie möchten fließender, akkurater und sicherer Englisch sprechen? Wie machen wir das?
Mit einer interessanten Mischung aus lebhaften Diskussionen, Meinungsaustausch und Gesprächen zu aktuellen Themen, Vorlesen und Besprechen von Zeitungsartikeln, Small Talk etc.
H63065 ab 12.9.2014
Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Noel Dominic Owens

It's time to talk…to Noel! B2/C1
You want to
– improve your English speaking skills?
– speak more fluently and feel more confident?
– read and discuss interesting articles?
– increase your vocabulary?
– exchange opinions and ideas?
What are you waiting for? Come and join us!
H63066 ab 11.9.2014
Do, 11:15 – 12:45 Uhr
Noel Dominic Owens

Abendkurse A2 – B1

je 48 Ustd. (8 – 12 TN)
Gebühr: 175,– €

Unsere Abendkurse richten sich an diejenigen, die Ihre Englischkenntnisse relativ schnell ausbauen oder auffrischen wollen. Mit zwei wöchentlichen Terminen à zweieinhalb Stunden können Sie in knapp zwei Monaten eine deutliche Verbesserung erreichen. Durch das kompakte Format ist es möglich, zwei aufeinanderfolgende Kurse pro Semester zu belegen. Bitte denken Sie daran: Am meisten Spaß und Erfolg haben Sie in einem Kurs, der genau auf Ihrem Niveau liegt. Wir bieten Ihnen eine kostenlose Sprachberatung, in der sich unsere erfahrene Kursleiterin Frau Sadeghpour auf Sie freut und Ihnen dabei hilft, den bestmöglichen Kurs für Sie zu finden. Informationen dazu auf Seite 98.

English A1.1
Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne/mit sehr geringen Vorkenntnisse gedacht, wenn Sie z.B. bereits auf elementare Fragen antworten können empfehlen wir Ihnen den Folgekurs A1.2, Next A1 (Hueber)
H63110 ab 8.9.2014
Mo, Mi, 18:45 – 21:20 Uhr
Marc Mehlhose

English A1.2
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen gedacht, d.h. Sie können einfache Auskünfte über sich selbst geben und sehr einfache, routinemäßige Dialoge führen.
Next A1 (Hueber)
H63121 ab 17.11.2014
Mo, Mi, 18:45 – 21:20 Uhr
Marc Mehlhose

English A2.1
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1 geeignet.
Next A2/1 (Hueber)
H63130 ab 8.9.2014
Mo, Do, 18:15 – 20:50 Uhr
Anita Jaros

H63140 ab 9.9.2014
Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Tom Sullivan

English A2.2
H63141 ab 17.11.2014
Next A2/2 (Hueber)
Mo, Do, 18:15 – 20:50 Uhr
Anita Jaros

English B1.1
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2.2 geeignet.
Next B1/1 (Hueber)
H63150 ab 8.9.2014
Mo, Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
Danyel Dean Beck

H63151 ab 18.11.2014
Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Tom Sullivan

English B1.2
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf B1.1 geeignet.
Next B1/2 (Hueber)
H63161 ab 17.11.2014
Mo, Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
Danyel Dean Beck

English Brush Up B1
Dieser Kurs ist eine Alternative zu unseren zweimal wöchentlich stattfindenen Abendkursen und richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die nach einer längeren Pause wieder ins Englischlernen einsteigen wollen. An einem Abend pro Woche bleibt etwas mehr Zeit für die Inhalte, für Konversation, zusätzliche Aktivitäten und – last but not least – Freude am Lernen; intensiv, aber ohne Stress.
H63170 ab 15.9.2014
Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Keike Barth

Konversationskurse am Abend A2 – C1

Brush up your Idioms and Phrasal Verbs! A2/B1
If you »haven't got a clue« (keine Ahnung) and »get into a flap« (in heller Aufregung sein) when you hear things like: put up, put off, put in, cough up, pay out, drop out, drop in, chat up, pick up and clear off – then don't freak out (ausflippen) – find out their meanings on this short course and be »in the know« (Bescheid wissen) and not »in the dark« (im Dunkeln tappen). Don't miss out (verpassen), just show up (erscheinen)!
H63200 8,00 Ustd. 58,– €
4 Abende, ab 11.9.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Noel Dominic Owens

Urgently required: Talkaholics, B1/B2
(English conversation course for people who just can't stop …)
We are currently seeking 6 – 12 very talkative people, aged between 16 – 120 years, who want to improve their English speaking skills (listening optional).
You enjoy socializing in a learner-friendly atmosphere and like to chat, converse and gossip about culture, music, fashion and literature, e.g. anything and everything!
If you think you meet the above requirements contact us A.S.A.P. (as soon as possible).
H63201 20,00 Ustd. 100,– €
10 Abende, ab 11.9.2014
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Noel Dominic Owens

The Power Of Persuasion B2/C1
A new course designed to improve your debating skills (advanced learners)
Do you
– want to practise and develop your speaking skills?
– enjoy lively debates about a wide range of subjects?
– want to express your ideas clearly, confidently and effectively?
Cultivate and refine your speaking skills by:
debating, discussing, arguing, agreeing, disagreeing, comparing, contrasting, highlighting, questioning, reflecting, deflecting, using body language, facial expressions, gesticulations and the tone of your voice.
Have I persuaded you to join this course? Come on, the words are waiting at the tip of your tongue for a verbal work-out!)
H63202 20,00 Ustd. 100,– €
10 Abende, ab 9.10.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Noel Dominic Owens

English Conversation for All B2/C1

In this course we will discuss both general and business-related topics, and of course, topics, which are of interest to you, the participants. As a basis for discussion we will use various articles and texts, as well as your own ideas.
If you have a good, general command of English (B2) and want to improve your speaking skills, then take this course!

H63203 20,00 Ustd. 100,– €
10 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Anthony Tinglin

Grammatiktraining

Yuken duit – English Grammar is Easy

Unglaublich, aber wahr: Die ganze englische Grammatik auf einer Visitenkarte!
Die traditionelle Grammatik zwingt uns, Lateinisch zu denken, um Englisch sprechen zu können. Kein Wunder, dass wir Schwierigkeiten damit haben.
Die Lösung: Englisch aus heutiger Sicht – da bekommt die englische Sprache plötzlich eine ganz klare und einfache Struktur, die auf eine Visitenkarte passt … nur mit Yuken Duit von Joachim Wester. Der Kurs richtet sich an alle Lernenden mit Vorkenntnissen (ab A2), da die gesamte Veranstaltung auf Englisch stattfindet.

H63250 24,00 Ustd. 120,– €
3 Samstage, ab 8.11.2014
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Jo Wester

English Repair Service

We all make mistakes but it's better if we can avoid them!
The aim of this course is to do just that: to become aware of typical mistakes and correct them! If you are not quite sure when to use: some or any,much or many, too or either, do or make, study or learn, get or become or prepositions (in, at on etc.) and tenses (past simple v. present perfect). Then come along and join the English Repair Service and leave your old mistakes behind you! Levels: B1 and up

H63251 8,00 Ustd. 58,– €
4 Abende, ab 27.11.2014
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Noel Dominic Owens

Englisch & Kultur – im Theater, im Museum und LIVE!

English LIVE! – Raus in den Alltag!

Wie gut Sie eine Sprache beherrschen merken Sie oft erst richtig, wenn Sie sie im wirklichen Leben anwenden müssen: Formulieren, nachfragen, spontan reagieren… nicht einfach, doch Sie können es lernen! In diesem Kurs springen Sie in einer kleinen Gruppe von 5 – 6 Teilnehmenden direkt ins Geschehen, besuchen Restaurants, Pubs, etc. und sprechen durchgehend Englisch, üben sich also gleichzeitig im Small Talk. Jeder Ausflug wird vor- und nachbereitet und reflektiert, insgesamt werden 70% des Kurses LIVE! stattfinden.
Der Kurs richtet sich an Interessenten mit Vorkenntnissen (A2 – B1).

H63330 15,00 Ustd. 115,– €
5 Abende, ab 26.9.2014
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Tomica Pantic

Drama Workshop – Conversation Course (ab B1)

»From the heart to the mind«
Literature speaks to the heart and provides material with some emotional colour making contact with the learner's own life. Literature is valuable »authentic« material transcending both time and culture. In dealing with literary texts, students have to cope with language intended for native speakers and thus they gain additional familiarity with many different language forms and conventions like irony, exposition, argument, narration, and so on. The students of this course are tapping the resources of knowledge and experience within the group in such a way as to further their mastery in the four basic areas of listening, speaking, reading and writing. This approach is most suited to adult or young adult learners, from the intermediate level onwards.

H63332 24,00 Ustd. 115,– €
6 Tage, ab 20.9.2014
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Tomica Pantic

English Theater – Club

In Kooperation mit WELT – Wiesbaden English Language Theater.
Zu den aktuellen Produktionen des erfolgreichen drama clubs im Oktober und Januar bieten wir Ihnen einen gemeinsamen Theaterbesuch mit unserer Dozentin Uta Will an: Sie treffen sich am Nachmittag, steigen ins Thema und den Wortschatz ein und gehen dann gemeinsam zur Vorstellung. Im Preis ist der Theaterbesuch bereits inbegriffen!

J63340 18,– €
1 Abend, 27.2.2015
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr
Uta Will

Do you speak Art?

Do you want to brush up your English and at the same time enjoy some great masterpieces of art? Then this event is the thing you've always been waiting for.
We meet at the Städel Museum Frankfurt, where we'll take a closer look at a choice of outstanding paintings from more than five centuries. You need not be afraid, that your English is not fluent enough to participate in our discussion. If you see no other way to express what you wish to say you are allowed to switch over to German for a couple of sentences to make your point. Nobody is perfect!
Subject matter and artistic techniques of the paintings are examined, and we also take a brief glance at the movements in the history of art with which they are associated. At the end of our tour we may share a glass of wine or water together talking about our impressions in the museum.
Anmeldung bei der vhs erforderlich!
Gebühr ohne Eintritt und Fahrt.

H20660 15,– €
Treffpunkt: Städel Museum Frankfurt a. M./Eingangsbereich
1 Nachmittag, 6.12.2014
Sa, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Heinrich M. Buschbeck

Prüfungsvorbereitung A2 – C2

Individuelle Prüfungsvorbereitung

Sie wollen in der nächsten Zeit ein Englisch-Zertifikat ablegen und sich damit die Türen ins Studium, den Beruf oder eine neue Heimat eröffnen? Sie wissen allerdings noch nicht genau, welches Zertifikat das richtige ist, welches Level Sie realistischerweise erreichen können oder würden gerne noch ein wenig an Ihrem schriftlichen Ausdruckvermögen feilen? Wir bieten Ihnen eine maßgeschneiderte Förderung, kombiniert aus Onlinematerial und Einzeltraining, die Sie Ihrem Ziel das entscheidende Stück näher bringen wird. Informationen bei Karl C. Damke (Seite 97). Einen Überblick über einige unserer Prüfungen erhalten Sie auf Seite 99.

CAE, Certificate in Advanced English C1 (Cambridge)

This course is especially designed to meet the needs of learners at post-First certificate level. The CAE indicates a high level of competence for candidates entering, or already in the working world. It is also designed to encourage the development of the skills required to progress towards the Certificate of Proficiency (CPE). This course is suitable for all post-First Certificate level students, whether are preparing for the CAE-Examination or aiming to improve and extend their English (Beratung!).
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

H63460 120,00 Ustd. 580,– €
30 Abende, ab 17.9.2014
Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
David Baker

CPE, Certificate of Proficiency in English C2 (Cambridge)

The CPE is a widely-recognised qualification and shows employers and international organisations that a high standard of spoken and written English has been achieved. Similarly, many institutions and universities require the certificate as a proof that students will be able to follow their courses.
In this course listening, speaking, reading and writing will all be practised at a high level and in a small group. We will also work on improving techniques to pass the examination. The examination is optional, and participants who do not wish to take the test are also welcome.
Voraussetzung: Gute Kenntnisse entsprechend C1
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

H63470 100,00 Ustd. 625,– €
25 Abende, ab 18.9.2014
Do, 18:15 – 21:15 Uhr
David Baker

Sprachen
Englisch

Berufsbezogenes Englisch A2 – B2

je 48 Ustd. = 13 Abende
Kursgebühr: € 205,– (6 – 12 TN)

Fundierte Englischkenntnisse sind heute für eine qualifizierte berufliche Tätigkeit unverzichtbar. Unser modernes, berufssprachliches Angebot orientiert sich an den Bedürfnissen der Berufswelt und der zukünftigen Arbeitsmärkte. In unseren Sprachtrainings erwerben Sie nicht nur Sprachkenntnisse, sondern auch das für Ihre beruflichen Kontakte notwendige interkulturelle know how.

English for the job A2.2

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Ihr Englisch zwar für die meisten Alltagssituationen ausreicht, Sie aber vor allem im beruflichen Kontext häufiger auf schwierige Situationen stoßen und noch mehr Sicherheit brauchen.
Sie lernen typische Kommunikationssituationen im Berufsleben sprachlich zu meistern (z.B. Telefongespräche, Meetings, Begrüßung und Betreuung von Geschäftspartnern, Präsentationen, sowie Lesen und Abfassung von Memos, Berichten und Emails.) Auch wichtige Elemente der englischen allgemein- und berufsbezogenen Sprache wie Wortschatz und Grammatik werden dabei behandelt. Direkter Anschluss mit dem B1.1 Kurs möglich!
Intelligent Business Pre- Intermediate Coursebook and Workbook (Pearson Longman)
H63540 ab 9.9.2014
Di+Fr, 18:30 – 21:15 Uhr
Virginia Hock-Miller

English for the job B1.1

Dieser Kurs setzt direkt an den English for the Job A2.2 Kurs an und erweitert jetzt auf fortgeschrittenem Niveau Ihre sprachlichen Kompetenzen für Ihren Arbeitsalltag. Natürlich ist auch ein Quereinstieg möglich, besuchen Sie dazu am besten unsere Sprachberatung.
Intelligent Business Pre- Intermediate Coursebook and Workbook (Pearson Longman)
H63551 ab 18.11.2014
Di+Fr, 18:30 – 21:15 Uhr
Virginia Hock-Miller

Present Yourself Effectively! B1/B2

Effective Short Talks and Presentations in Professional Situations
Do you want to… express ideas and information clearly and concisely? …feel more confident in contexts and situations like: meetings, informal talks, team meetings, presentations, short talks, conferences and seminars? Then let's look at this and work on it together!
On this course you'll have the opportunity to select relevant, work-related themes and break them down into one-minute, two-minute, three-minute (and-so-on) chunks to improve your confidence and develop your presentational skills. You'll get a chance to stand up, move around and practise talking, asking and answering questions and be more confident speaking in front of other people.
The audiences are just waiting to reward you with standing ovations!
H63581 ab 12.9.2014
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Noel Dominic Owens

Business-Bildungsurlaub

»Let's talk Business!« B1/B2

Wirtschaftsenglisch für Fortgeschrittene
A course for intermediate/upper-intermediate
Refresh your English in a one-week intensive course. Speak English in a relaxed atmosphere in a small group. Practise your listening, learn more about small talk, phrases for meetings, job interviews, discussions, telephoning and other business topics. Expand your business-related vocabulary and brush up your grammar.
Requirements: You should have a good basic knowledge of English (e.g. B1- level). (Beratung!)
H63597BU ab 8.12.2014
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
David Baker

Allgemeinsprachliche Bildungsurlaube Englisch

40 Ustd. = Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: 265,– €

Fünf Tage lang lernen Sie ganztägig eine Fremdsprache – nach der erfolgreichen suggestopädischen Methode mit Hilfe unseres erfahrenen Teams. In der Suggestopädie (auch Superlearning genannt) wird durch die Bereitstellung von visuellen, kinästhetischen und auditiven Reizen versucht, den Lernvorgang gehirngerecht aufzubereiten und ganzheitlich zu gestalten. Dies wird zusätzlich auch durch Entspannungsübungen und »Lernkonzerte« unterstützt.
8 (!) Unterrichtsstunden am Tag üben Sie Englisch in Rollenspiel, Diskussion und Gespräch. In diesen Kursen erwerben Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse, die auch berufsbezogen verwertet werden können, d.h., diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte, die in ihrem Arbeitsalltag mit der englischen Sprache konfrontiert werden. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten (skills), die praxisbezogen und handlungsorientiert im beruflichen und privaten Alltag ihre Kommunikationsmöglichkeiten verbessern.
Wichtig: Falls Ihnen Ihr Sprachniveau oder die Unterrichtsmethode nicht bekannt ist, bitten wir Sie, sich unbedingt in unserer Sprachberatung darüber zu informieren und sich sprachlich einstufen zu lassen (siehe Seite 98).

Superlearning

English Pre-Intermediate A2

(als Bildungsurlaub beantragt)
H63692BU ab 22.9.2014
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

Superlearning

English- Intermediate B1

(als Bildungsurlaub beantragt)
H63693BU ab 10.11.2014
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Superlearning

Brush up the Basics! B1

(als Bildungsurlaub beantragt)
Sie können sich in Englisch ausdrücken, fühlen sich jedoch, was Korrektheit anbetrifft, oft unsicher ? Vielleicht haben Sie vorher Englisch gelernt, es aber längere Zeit nicht angewendet und auch Wörter und grammatische Strukturen vergessen? Dieser Crashkurs hilft Ihnen dabei, Ihr Wissen zu ordnen und Lücken zu füllen. Mit Suggestopädie können Sie entdecken, dass es spannend sein und Spaß machen kann, sogar Grammatik zu lernen.
H63694BU ab 24.11.2014
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

Superlearning

Brush up your Communication Skills! B1

(als Bildungsurlaub beantragt)
Sie haben in der Schule ca. 6 Jahre lang Englisch gelernt, lesen auch öfter Texte in englischer Sprache, fühlen sich aber im freien Gespräch unsicher? Dann ist dieser Kurs das richtige für Sie!
In entspannter Atmosphäre frischen wir den Wortschatz für häufig vorkommende Situationen im Alltag, auf Reisen oder im Small Talk mit Kolleginnen und Kollegen auf, ergänzen, erweitern und wenden ihn in Diskussion und Rollenspiel an. Unser Programm lässt darüber hinaus auch noch Raum für individuelle Wünsche.
Beratung erforderlich
H63696BU ab 8.12.2014
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Word Basic

In »WordBasic« we will learn the basics of Microsoft Word.
H51090 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 21.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Russell Sean McDonald

Excel Basic

In »Excel Basic« we will learn the basics of Microsoft Excel.
H51095 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 28.11.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Russell Sean McDonald

Siehe Seite 67

Französisch

Informationen zur Sprachberatung Seite 98
Leitung: Anne Juliane Alke

Vormittagskurse A1 – A2

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Französisch macht Spaß A1
Teil 1

Nur Mut…! Französisch macht (doch) Spaß…! Dieser zweiteilige Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.
… à bientôt, ich freue mich auf Sie!
Französisch für den Urlaub A1 (Klett) L. »en ville« 1 – 4 und »dans la nature« 1 – 2

H70000 ab 11.9.2014
Do, 9:30 – 11:00 Uhr
Aurélie Dufeu

Französisch macht Spaß A1
Teil 2

Nur Mut…! Französisch macht (doch) Spaß…! Dieser zweiteilige Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.
… à bientôt, ich freue mich auf Sie!
Französisch für den Urlaub A1 (Klett) L. »dans la nature« 3 – 4 und »à la mer«.
Übrigens, nach diesem Kurs können Sie mit dem Kurs Französisch A1.2 weiterlernen.

H70001 ab 18.9.2014
Do, 9:30 – 11:00 Uhr
Karen Destairel

Französisch A1.4
Perspectives A1 (Cornelsen) L.10 – 12

H70014 ab 11.9.2014
Do, 10:30 – 12:00 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

Parlons!
Französisch lernen macht (doch) Spaß! Wenn Sie früher schon einmal Französisch gelernt haben, diese Kenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen und dabei französische Lebensart entdecken möchten, dann sollten Sie in den Kursen auf A2-Niveau den Versuch wagen.
Ganz praktisch und spielerisch werden Sie wieder an die französische Sprache herangeführt und können sie in Alltag und Urlaub anwenden. (Beratung!)

Französisch A2.2
Perspectives A2 (Cornelsen) L. 4 – 6

H70022 ab 11.9.2014
Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

Französisch A2.3
Perspectives A2 (Cornelsen) L. 7 – 9

H70023 ab 17.9.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Karen Destairel

Neu!

Französisch Vertiefungskurs A2
Für Teilnehmende, die bereits das Lehrwerk Perspectives A2 (Cornelsen) abgeschlossen haben. Auf Basis des Lehrwerks werden wichtige kommunikative und grammatische Inhalte wiederholt und gefestigt.

H70024 95,– €
ab 12.9.2014
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Anne Juliane Alke

Vormittagskurse B1 – C1

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Sie haben schon gute Grundkenntnisse? Dann geben wir Ihnen hier den letzten Schliff, erweitern Ihre sprachlichen Fähigkeiten durch gezielte Übungen und Anwendung! Nutzen Sie unseren Beratungsservice!

Französisch B1.1
Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 4 – 6

H70032 ab 18.9.2014
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Französisch Wiederholungskurs B1
Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen

Révision de la grammaire et enrichissement du vocabulaire à l'aide d'articles de journaux, de nouvelles et de chansons. (Beratung!)
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

H70131 ab 16.9.2014
Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Französisch B1
Révision de la grammaire et discussion sur des thèmes d'actualité.

H70132 ab 18.9.2014
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Bienvenue B1.2
Ce cours vous donne rendez-vous avec la langue française si vos connaissances sont un peu »rouillées«. Nous activons le français de la vie quotidienne et nous faisons des exercices écrits de langue de tous les jours. Les textes de lecture sont en français authentique (niveau facile à moyen) avec explication de vocabulaire.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

H70133 ab 10.9.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Guylaine Thetis

Les Rendez-vous du lundi B 1.4
L'actualité, la politique, la culture, les petites histoires de tous les jours … tout vous intéresse? Parfait, si en plus vous aimez parler français! (dès niveau B1) Nos rendez-vous nous entraînent dans des discussions sur tous les thèmes, notamment à partir d'articles de journaux et magazines … Les nouveautés françaises (actualité, chansons, films …) ne sont pas laissées de côté. Si là-dessus, vous n'êtes pas contre réviser la grammaire de base et enrichir votre vocabulaire de manière à la fois sérieuse et ludique, alors n'hésitez pas, venez nous rejoindre et rendez-vous lundi!

H70134 ab 15.9.2014
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Karen Destairel

Prüfungsvorbereitung telc Français B1/B2
Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht obligatorisch.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

H70135 ab 11.9.2014
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Marie-Therese Walz-Damidaux

Französisch B2.3
Dans ce cours, nous attacherons une importance particulière à l'expression orale. Nous discuterons entre autre sur les thèmes du magazine «Ecoute» et de «Revue de la presse». La grammaire sera révisée sur la base d'exercices dits «rapides».
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

H70140 ab 8.9.2014
Mo, 9:15 – 10:45 Uhr
Feryal Bisso

Bienvenue B2/C1
Ce cours est indiqué pour les participants qui désirent approfondir leurs connaissances déjà bonnes du français. Nous parlons «à bâtons rompus» de tout ce qui nous intéresse. La grammaire se révise à coups d'exercices rapides et la lecture de textes actuels complète ce cours très vivant. (Sprachberatung empfehlenswert!)
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

H70141 ab 10.9.2014
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Guylaine Thetis

Französisch C1
Nous lisons des romans contemporains (par exemple des prix Goncourt) et nous en discutons.

H70150 15 Vormittage, ab 8.9.2014
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Marie-Françoise Schmitt-Chandon

Table Ronde C1
Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé.
Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire!
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

H70151 ab 16.9.2014
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Cercle de littérature C1

Nous étudions des romans contemporains et nous en analysons le contexte historique et culturel.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

H70160 ab 10.9.2014
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Marie-Françoise Schmitt-Chandon

Cercle de littérature C1

Zusatzkurs

Nous étudions des romans contemporains et nous en analysons le contexte historique et culturel.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

H70161 ab 17.12.2014
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Marie-Françoise Schmitt-Chandon

Conversations philosophiques C1

Comment trouver des repères et comment »bien« agir dans un monde qui devient de plus en plus difficile à comprendre? Nous lisons ensemble de courts textes philosophiques qui peuvent éclairer nos propres réflexions.

H70162 ab 10.9.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Marie-Françoise Schmitt-Chandon

Conversations philosophiques C1

Zusatzkurs

Comment trouver des repères et comment »bien« agir dans un monde qui devient de plus en plus difficile à comprendre? Nous lisons ensemble de courts textes philosophiques qui peuvent éclairer nos propres réflexions.

H70163 ab 17.12.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Marie-Françoise Schmitt-Chandon

Abendkurse A1 – B1

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Reguläre Kurse (90 Min.) bieten ein stetiges und entspanntes Lernen in einem durchschnittlichen Lerntempo.

Französisch macht Spaß A1

Teil 1

Nur Mut…! Französisch macht (doch) Spaß…! Dieser zweiteilige Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.
… à bientôt, ich freue mich auf Sie!
Französisch für den Urlaub A1 (Klett)
L. »en ville« 1-4 und »dans la nature« 1 – 2

H70201 ab 8.9.2014
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

Französisch macht Spaß A1

Teil 2

Nur Mut…! Französisch macht (doch) Spaß…! Dieser zweiteilige Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.
… à bientôt, ich freue mich auf Sie!
Französisch für den Urlaub A1 (Klett)
L. »dans la nature« 3-4 und »à la mer«.
Übrigens, nach diesem Kurs können Sie mit dem Kurs Französisch A1.2 weiterlernen.

H70202 ab 9.9.2014
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Francis Denys Yopa Nana

Qualitätstestierung
der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Die Volkshochschule Wiesbaden ist mehrfach qualitätstestiert:

Seit dem 27.04.2005 (bis zum 25.08.2013) nach LQW
Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung

Seit dem 23.05.2005 nach
Weiterbildung Hessen e.V.

Seit dem 22.04.2008 nach AZAV
Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung
Damit ist die Volkshochschule Wiesbaden e.V. ein zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung.

CERT IT zertifiziert nach AZAV

Seit dem 21.5.2007 durch das Bundesamt für
Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung der Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache für Lehrkräfte in Integrationskursen akkreditiert.

Beim Institut für Qualitätssicherung (IQ) des Landes Hessen als Träger für Lehrerfortbildungsangebote akkreditiert.

Neu!

Cours d'été A1

Sommerkurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
In diesem Kurs vertiefen Sie über die lange Sommerpause hinweg spielerisch Ihre Französischkenntnisse auf dem Niveau A1.
H70209 24,00 Ustd. 95,– €
8 Vormittage, ab 1.7.2014
Di+Do, 10:00 – 12:15 Uhr
Stéphanie Robert

Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 1 – 3
H70210 ab 11.9.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

Französisch A1.4

Perspectives A1 (Cornelsen) L. 10 – 12
H70214 ab 8.9.2014
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

Parlons!

Französisch lernen macht (doch) Spaß! Wenn Sie früher schon einmal Französisch gelernt haben, diese Kenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen und dabei französische Lebensart entdecken möchten, dann sollten Sie in den Kursen auf A2-Niveau den Versuch wagen.
Ganz praktisch und spielerisch werden Sie wieder an die französische Sprache herangeführt und können sie in Alltag und Urlaub anwenden. (Sprachberatung!)

Französisch A2.2

Perspectives A2 (Cornelsen) L. 4 – 6
H70220 ab 9.9.2014
Di, 18:15 – 19:45 Uhr
Feryal Bisso

Neu!

Cours d'été A2/B1

Sommerkurs

In diesem Kurs vertiefen Sie über die lange Sommerpause hinweg mit interessanten Inputs (Texte, Artikel, Musik) Ihre Französischkenntnisse auf dem Niveau A2 und B1. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training kommunikativer Fertigkeiten.
A bientôt!
H70230 24,00 Ustd. 95,– €
8 Vormittage, ab 25.7.2014
Fr+Mi, 10:00 – 12:15 Uhr
Stéphanie Robert

Französisch B1.2

Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 4 – 6
H70232 ab 10.9.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

Französisch B1.3

Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 7 – 9
H70233 ab 10.9.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

Französisch B2 Conversation

Ce cours se propose de s'appuyer sur la littérature et la musique francophones contemporaines pour approfondir les connaissances acquises dans le niveau B1. Les participants auront la possibilité des oeuvres de leur choix s'ils le souhaitent. Les objectifs seront d'améliorer les compréhensions écrite et orale ainsi que de discuter de sujets traités dans les oeuvres.
H70234 ab 9.9.2014
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Julian Schmidt

Französisch Konversations- und Wiederholungskurs B1.2

Sie haben schon lange nicht mehr Französisch gesprochen? Keine Gelegenheit? Dabei hat es Ihnen immer viel Spaß gemacht! Warum nicht wieder anfangen? In netter Runde sprechen wir über Aktuelles, lesen Auszüge aus französischer Literatur und diskutieren darüber, hören gelegentlich ein neues Chanson und verbessern dabei auch Ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse. Bienvenue au cours!
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H70332 20,00 Ustd. 80,– €
ab 11.9.2014
Do, 17:00 – 18:30 Uhr
Gerda Schwenzer

Beratung
Deutsch, Gebärdensprache, Grundbildung
Mo, Do 15:00 – 17:30 Uhr
Mi 9:00 – 12:00 Uhr
Fremdsprachen
Di 16:00 – 19:00 Uhr
vhs, A-315

Table Ronde l'après-midi C1

Sprachkurs der Akademie für Ältere
Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé.
Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire!
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H70333 ab 16.9.2014
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Abendkurse kompakt A1 – B1

je 24 Ustd. = 7(8) × 155 (135) min.
(6 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Kompaktkurse sind in besonderem Maße geeignet für diejenigen, die schnell und/oder engagiert lernen.

Französisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 1 – 3
H70411 ab 8.9.2014
Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Feryal Bisso

Französisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 4 – 6
H70412 ab 17.11.2014
Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Feryal Bisso

Französisch Kompakt A1.3

Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 7 – 9
H70413 ab 10.9.2014
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Feryal Bisso

Französisch Kompakt A1.4

Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 10 – 12
H70414 ab 19.11.2014
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Feryal Bisso

Französisch Kompakt A2.1

Perspectives A2 (Cornelsen) L. 1 – 3
H70421 ab 10.9.2014
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Julia Maglione

Französisch Kompakt A2.2

Perspectives A2 (Cornelsen) L. 4 – 6
H70422 ab 19.11.2014
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Julia Maglione

Französisch Kompakt B1.1

Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 1– 3
H70431 ab 8.9.2014
Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Julia Maglione

Französisch Kompakt B1.2

Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 4 – 6
H70432 ab 17.11.2014
Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Julia Maglione

Französisch Kompakt B1.3

(Kleingruppe)
Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 7 – 9
H70433 145,– €
ab 9.9.2014
Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Julia Maglione

Französisch Kompakt B1.4

(Kleingruppe)
Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 10 + Wiederholung und Vertiefung
H70434 145,– €
ab 18.11.2014
Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Julia Maglione

Niveau	Niveaustufen **Französisch**
A1	A1.1, A1.2, A1.3, A1.4
A2	A2.1, A2.2, A2.3, A2.4
B1	B1.1, B1.2., B1.3., B1.4.
B2	B2.1, B2.2, B2.3, B2.4
C1	C1.1, C1.2
C2	C2

Informationen Seite Einstufungstests unter www.vhs-wiesbaden.de

Wein und Käse aus Frankreich

H27155 49,– € inkl. Wein und Käse
Fr, 10.10.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Gregor Mathey **Siehe Seite 49**

Sprachen
Französisch, Italienisch

Bildungsurlaub Französisch

(max 12 TN) jeweils 40 Ustd. =
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: € 265,–

Fünf Tage lang lernen Sie ganztägig eine Fremdsprache – nach der erfolgreichen suggestopädischen Methode mit Hilfe unseres erfahrenen SuggestopädInnen-Teams.
In der Suggestopädie (auch Superlearning genannt) wird der Lernvorgang durch die besondere Verwendung von visuellen, kinästhetischen und auditiven Reizen ganzheitlich gestaltet. Dies wird zusätzlich u.a. durch Entspannungsübungen, Lernkonzerte und Fantasiereisen unterstützt. Sie üben die Fremdsprache in Rollenspiel, Diskussion und Gespräch.
In diesen Kursen erwerben Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse, die berufsbezogen verwendet werden können, d.h., diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte, die in ihrem Arbeitsalltag mit der französischen Sprache konfrontiert werden. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten, die Ihre Kommunikationsmöglichkeiten praxisbezogen und handlungsorientiert verbessern.
Wichtig: Falls Ihnen Ihr Sprachniveau oder die Unterrichtsmethode nicht bekannt ist, bitten wir Sie, sich unbedingt in unserer Sprachberatung darüber zu informieren und sich sprachlich einstufen zu lassen.

Superlearning
Französisch für WiedereinsteigerInnen A2

(als Bildungsurlaub beantragt)
Dieser Kurs wendet sich an alle Teilnehmenden, die (auch vor langer Zeit) französische Grundkenntnisse erworben haben.
Der Kurs bietet eine Auffrischung dieser Kenntnisse im konkreten Umgang mit der französischen Sprache in Situationen des Alltags (z.B. im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen, sich in einer Stadt zurechtfinden, über Hobbys und Familie sprechen und viel mehr) und für berufliche Zwecke.
H70710BU ab 20.10.2014
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Marie-Magalie Alphonse-Manns

Superlearning
Französisch B1

Sommerkurs

(als Bildungsurlaub beantragt)
Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über gute Grundkenntnisse in Französisch verfügen und diese ausbauen wollen.
Der Kurs bietet praxisbezogene Sprechanlässe, die Ihnen helfen, sich in Frankreich oder französischsprachigen Ländern noch sicherer zu fühlen. Authentische und aktuelle Materialien vermitteln Ihnen nicht nur die französische Sprache, sondern gleichzeitig Landeskunde und französische Alltagskultur. Redonner du punch à votre français pendant une semaine, refaites connaîssance avec le français en petit groupe dans une atmosphère de détente!
H70720BU ab 28.7.2014
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Marie-Magalie Alphonse-Manns

Superlearning
Französisch A1

(als Bildungsurlaub beantragt)
Dieser Kurs ist für echte AnfängerInnen oder Teilnehmende mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet. Am Ende dieses Kurses können Sie sich begrüßen, sich und andere vorstellen, über Arbeit/ Beruf, Familie und Freizeit sprechen, Vorlieben nennen, auf Französisch einkaufen gehen, sich verabreden und sich in der Stadt orientieren.
H70730BU ab 27.10.2014
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Marie-Magalie Alphonse-Manns

Niveau	Niveaustufen **Italienisch**
A1	A1.1, A1.2, A1.3, A1.4
A2	A2.1, A2.2, A2.3, A2.4
B1	B1.1, B1.2., B1.3., B1.4.
B2	B2.1, B2.2, B2.3, B2.4
C1	C1.1, C1.2
C2	C2

Informationen Seite
Einstufungstests
unter www.vhs-wiesbaden.de

Italienisch

Informationen zur Sprachberatung Seite 98
Leitung: Anne Juliane Alke

Vormittagskurse A1 – B1
je 30 Ustd. = 15 × 90 Min. (8 – 15 TN)
Kursgebühr: € 95,–

Reguläre Kurse (90 Min.) bieten ein stetiges und entspanntes Lernen in einem durchschnittlichen Lerntempo.

Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Insieme A1 (Cornelsen) L. 1 – 4
H71011 ab 10.9.2014
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Lucia Ranalletta

Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Insieme A1 (Cornelsen)
L. »Option 1« – 7
H71012 ab 8.9.2014
Mo, 9:00 – 10:30 Uhr
Dr. Simona Giannecchini

Italienisch A1.3

Insieme A1 (Cornelsen) L. 8 – 9
H71013 ab 10.9.2014
Mi, 10:45 – 12:15 Uhr
Claudia Iacobelli

Italienisch A1.4

(Kleingruppe)
Insieme A1 (Cornelsen) L. 11 – 12
H71014 ab 10.9.2014
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Claudia Iacobelli

Sabato italiano A1

Sommerkurs

Ripasso del libro Insieme A1 (Cornelsen) … parlando!!!
Wiederholung und Festigung der Inhalte aus Insieme A1
G71115 24,00 Ustd. 115,– €
7 Samstage, ab 7.6.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

Italienisch A2.1

Insieme A2 (Cornelsen) L. 1 – 4
H71021 ab 10.9.2014
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Mechthild Mandelka

Italienisch A2.3

Insieme A2 (Cornelsen) ab L.6
H71023 ab 10.9.2014
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Intensa…mente! A2

Sommerkurs

Un modo nuovo e divertente per praticare l'italiano parlato e per ripassare tutto quello che hai imparato in un anno. Non si usano libri ma tutti i nostri sensi.
G71025 16,00 Ustd. 65,– €
ab 3.6.2014
Di+Do, 9:30 – 11:00 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

Italienisch A2

Sprachkurs der Akademie für Ältere
Voglia di parlare italiano?
Sie suchen eine Gelegenheit, Ihre Italienischkenntnisse zu festigen und zu verbessern? Allora benvenuti al nostro corso! Wir machen Übungen zur Erweiterung des Vokabulars, wiederholen Grammatik, und vor Allem unterhalten wir uns über verschiedenste Themen.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H71024 ab 10.9.2014
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Italiano ma piano A2

Sie haben bereits Italienisch gelernt und möchten Ihr Wissen in lockerer Atmosphäre auffrischen? Mit Konversation, interessanten Themen, ein wenig Grammatik und vor allem viel Spaß erweitern und festigen Sie Ihre Kenntnisse.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H71025 ab 8.9.2014
Mo, 9:00 – 10:30 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Italienisch B1.3

Sprachkurs der Akademie für Ältere
Insieme B1 (Cornelsen) L. 7 – 8
H71032 ab 8.9.2014
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Simona Giannecchini

In italiano per piacere! B1

Avete imparato abbastanza bene l'italiano, ma avete poca occasione di parlarlo? Allora benvenuti al nostro corso! Ripetiamo un po' la grammatica, facciamo esercizi di vocabolario, ma soprattutto facciamo conversazione.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H71035 ab 8.9.2014
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Vormittagskurse B2 – C2

je 30 Ustd. = 15 × 90 Min. (8 – 5 TN)
Kursgebühr: € 95,–

Erweiterung der Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Nutzen Sie bitte unseren Sprachberatungsservice!

Italienisch B2.1

Für Teilnehmende, die das Niveau B1 abgeschlossen haben.
Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H71034 24,00 Ustd.
ab 9.9.2014
Di, 11:30 – 13:00 Uhr
Andrea Huiskes

Giro d'Italia C1

Lettura – conversazione – ripasso grammaticale
Andando »Qua e là per l'Italia« apprendiamo molte cose interessanti delle regioni italiane. Geografia, persone, cultura e molte altre cose saranno i nostri temi. Siete interessati? Il corso si rivolge a partecipanti che hanno già una buona conoscenza della lingua e vogliono ancora approfondirla.
Qua e là per l'Italia (Hueber) L. 15 – 18
H71040 ab 10.9.2014
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Mechthild Mandelka

Neu! Sommerkurs

Parliamo in Italiano … in vacanza B2

É arrivata l'estate e non vuoi dimenticare tutto quello che hai imparato durante l'inverno … allora questo é il corso giusto per te! Attraverso la lettura di testi autentici, la voglia di parlare e di confrontarsi come se fossimo in Italia, passeremo l'estate insieme senza annoiarci.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
Für diesen Kurs wird das Niveau B1 vorausgesetzt. Lassen Sie sich gerne bei unserer Sprachberatung einstufen.
H71041 20,00 Ustd. 82,– €
ab 8.7.2014
Di+Do, 9:30 – 11:00 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

Ein italienischer Sommerabend in der Villa

H20155 59,– €
inkl. Speisen und Getränken
Sa, 6.9..2014, 19:00 – 21:00 Uhr
Siehe Seite 26

Italienisch C1.1

Lettura e conversazione – livello intermedio.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H71051 ab 10.9.2014
Mi, 9:45 – 11:15 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

Italienisch C1.2

Lettura di testi su temi attuali e letteratura contemporanea.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H71052 ab 11.9.2014
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

Italienisch C2

Lettura e conversazione – livello avanzato.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H71053 ab 11.9.2014
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

Kompaktkurse am Samstag A1 – B2

je 24 Ustd. = 7 × 155 Min.
Kursgebühr: € 115,- (5 – 10 TN)

Kompaktkurse sind in besonderem Maße geeignet für diejenigen, die schnell und/oder engagiert lernen.

Italienisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Insieme A1 (Cornelsen) L. 1 – 4
H71111 ab 13.9.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Massimiliano Berloco

Italienisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Insieme A1 (Cornelsen)
L. »Option« 1 – 7
H71112 ab 22.11.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Massimiliano Berloco

Italienisch Kompakt A1.3

Insieme A1 (Cornelsen) L. 8 – 10
H71113 ab 13.9.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Claudia Iacobelli

Italienisch Kompakt A1.4

Insieme A1 (Cornelsen) L. 11 – 12
H71116 ab 22.11.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Claudia Iacobelli

Italienisch Kompakt A2.3

Insieme A2 (Cornelsen) L. 7 – 9
H71123 ab 13.9.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Lucia Ranalletta

Sabato italiano A2

Sommerkurs

Ripasso del libro Insieme A2
…parlando!
Wiederholung und Festigung der Inhalte aus Insieme A2 (Cornelsen)
H71124 24,00 Ustd. 115,– €
ab 2.8.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

Italienisch Kompakt A2.4

Insieme A2 (Cornelsen) L. 10 – 12
H71125 ab 22.11.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Lucia Ranalletta

Abendkurse A1 – B2

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Reguläre Kurse (90 Min.) bieten ein stetiges und entspanntes Lernen in einem durchschnittlichen Lerntempo.

Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Insieme A1 (Cornelsen) L. 1 – 4
H71210 ab 10.9.2014
Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
Cinzia Marongiu

H71211 ab 9.9.2014
Di, 18:15 – 19:45 Uhr
Dr. Simona Giannecchini

Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Insieme A1 (Cornelsen)
L. »Option 1« – 7
H71212 ab 9.9.2014
Di, 18:15 – 19:45 Uhr
Claudia Iacobelli

Italienisch A1.3

Insieme A1 (Cornelsen) L. 8 – 10
H71213 ab 9.9.2014
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Pietro Pitruzzella

Italienisch A1.4

Insieme A1 (Cornelsen) L. 11 – 12
H71215 ab 10.9.2014
Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
Claudia Iacobelli

Italienisch A2.1

Insieme A2 (Cornelsen) L. 1 – 3
H71221 ab 11.9.2014
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Pietro Pitruzzella

Italienisch A2.4

Insieme A2 (Cornelsen) L. 11 – 12
H71224 ab 8.9.2014
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Giuseppa Criscione

Parliamo Italiano B1

Questo corso si rivolge a studenti di italiano di livello intermedio/avanzato. Obiettivo principale sarà quello di sviluppare l'abilità orale degli studenti. La varietà di attività (sondaggi, relazioni, interviste, simulazioni ecc.) e la dinamica dei raggruppamenti permetterà ad ogni partecipante di raggiungere un livello di pratica ottimale.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H71230 ab 9.9.2014
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Rocco Morrone

Neu! Sommerkurs

Parliamo in Italiano … in vacanza B1

É arrivata l'estate e non vuoi dimenticare tutto quello che hai imparato durante l'inverno … allora questo é il corso giusto per te ! Attraverso la lettura di testi autentici, la voglia di parlare e di confrontarsi come se fossimo in Italia, passeremo l'estate insieme senza annoiarci.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. Für diesen Kurs wird das Niveau A2/B1 vorausgesetzt. Lassen Sie sich gerne bei unserer Sprachberatung einstufen.
H71231 24,00 Ustd. 95,– €
8 Abende, ab 1.7.2014
Di+Do, 18:15 – 20:30 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

Italienisch B1/B2

Corso di lettura e conversazione per avanzati
Il Corso si rivolge a partecipanti che hanno già una buona conoscenza della lingua e vogliono ripetere e approfondirla.
H71240 ab 8.9.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Mechthild Mandelka

Sprachen
Italienisch, Spanisch

Kompaktkurse am Abend A1 – C1

je 24 Ustd. = 7 × 155 Min.
Kursgebühr: € 115,– (5 – 10 TN)

Kompaktkurse sind in besonderem Maße geeignet für diejenigen, die schnell und/oder engagiert lernen.

Italienisch Kompakt A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Insieme A1 (Cornelsen) L. 1 – 4
H71311 ab 8.9.2014
Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Giulia Grassi

Italienisch Kompakt A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Insieme A1 (Cornelsen)
L. »Option 1« – 7
H71312 ab 17.11.2014
Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Giulia Grassi

Italienisch Kompakt A1.3
Insieme A1 (Cornelsen) L. 8 – 10
H71313 ab 8.9.2014
Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Lucia Ranalletta

Italienisch Kompakt A1.4
Insieme A1 (Cornelsen) L. 11 – 12
H71314 ab 17.11.2014
Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Lucia Ranalletta

H71321 ab 12.9.2014
Fr, 18:15 – 20:50 Uhr
Giulia Grassi

Italienisch Kompakt A2.2
Insieme A2 (Cornelsen) L. 4 – 6
H71322 ab 28.11.2014
Fr, 18:15 – 20:50 Uhr
Giulia Grassi

Italienisch Kompakt A2.3
Insieme A2 (Cornelsen) L. 7 – 9
H71323 ab 12.9.2014
Fr, 18:15 – 20:50 Uhr
Claudia Iacobelli

Amici miei – Bekanntes und Unbekanntes aus Italiens Weinwelt
H27160 49,– € inkl. Wein und kulinarischen Köstlichkeiten
Fr, 17.10.2014, 18:30 – 21:30 Uhr
Gregor Mathey, Christian Mappala
Siehe Seite 50

Italienisch Kompakt A2.4
Insieme A2 (Cornelsen) L. 10 – 12
H71324 ab 28.11.2014
Fr, 18:15 – 20:50 Uhr
Claudia Iacobelli

Italienisch Kompakt B1.3
Insieme B1 (Cornelsen) L. 7 – 9
H71333 ab 12.9.2014
Fr, 17:00 – 19:35 Uhr
Giuseppa Criscione

Italienisch Kompakt B1.4
Insieme B1 (Cornelsen) L. 10 – 12
H71334 ab 28.11.2014
Fr, 17:00 – 19:35 Uhr
Giuseppa Criscione

Italienisch Kompakt C2.2
(Kleingruppe)
Lettura, ripasso di grammatica e conversazione – livello avanzato.
Nuovo Magari C1/C2 (Alma Edizioni/ Hueber Verlag)
H71342 ab 11.9.2014
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Cinzia Marongiu

Italienisch Kompakt C2.3
(Kleingruppe)
Lettura, ripasso di grammatica e conversazione – livello avanzato.
Nuovo Magari C1/C2 (Alma Edizioni/ Hueber Verlag)
H71343 ab 20.11.2014
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Cinzia Marongiu

Vivere l'italiano
Italienisch erleben und erlernen

Haben Sie Lust, eine Woche lang in der Nähe von Verona Italienisch zu lernen?

Wir werden in angenehmer und ganz persönlicher Atmosphäre neben der Sprache auch die kulinarischen und kulturellen Schätze der Region entdecken.

Kosten für einwöchigen Sprachkurs am Vormittag (25 UE): 210,00 € netto

Informationen zu Inhalt, Ablauf und den Unterkunftsmöglichkeiten erhalten Sie bei Giovanna Aprili: giovanna.aprili@gmx.de oder auf der Homepage www.viverelitaliano.de

Termine 2015
25. Mai – 29. Mai 2015
03. Aug. – 07. August 2015

Giovanna Aprili
Schützenstr. 5 , 89231 Neu-Ulm
tel: 0731/151 70 47
mobil: 0157 382 663 85
www.viverelitaliano.de

Anzeige

Bildungsurlaub Italienisch

(max 12 TN) jeweils 40 Ustd. =
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: 200,– €

Fünf Tage lang lernen Sie ganztägig eine Fremdsprache!
In unseren Sprachbildungsurlauben erwerben Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse, die berufsbezogen verwertet werden können, d.h., diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte, die in ihrem Arbeitsalltag mit der italienischen Sprache konfrontiert werden. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten, die Ihre Kommunikationsmöglichkeiten praxisbezogen und handlungsorientiert verbessern.
Wichtig: Falls Ihnen Ihr Sprachniveau nicht bekannt ist, bitten wir Sie, sich unbedingt in unserer Sprachberatung darüber zu informieren und sich sprachlich einstufen zu lassen.

Italienisch A1.1
Sommerkurs
(als Bildungsurlaub beantragt)
Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet.
Insieme A1 (Cornelsen) ab L. 1
G71402BU ab 30.6.2014
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rocco Morrone

H71402BU 40,00 Ustd. 200,– €
5 Tage, ab 29.9.2014
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rocco Morrone

Italienisch A1.2
(als Bildungsurlaub beantragt)
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
Insieme A1 (Cornelsen) ab L. 5
H71404BU ab 17.11.2014
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rocco Morrone

Italienisch B1.1
Sommerkurs
(als Bildungsurlaub beantragt)
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2.4 geeignet.
Bitte kommen Sie in unsere Sprachberatung!
Fünf Tage lang lernen Sie ganztägig Italienisch, 8 (!) Unterrichtsstunden am Tag sprechen Sie nur in der Fremdsprache und üben die erworbenen Kenntnisse in Rollenspiel, Diskussion und Gespräch.
Insieme B1 (Cornelsen) L.1 – 3
H71730BU ab 9.6.2014
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rocco Morrone

Spanisch

Informationen zur Sprachberatung Seite 98
Leitung: Anne Juliane Alke

Vormittagskurse A1 – B1

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Reguläre Kurse (90 Min.) bieten ein stetiges und entspanntes Lernen in einem durchschnittlichen Lerntempo.

Spanisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1 – 3
H72000 ab 10.9.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Nora Kirsanov de Henke

Spanisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4 – 6
H72011 ab 10.9.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Mirtha Urbina de Hartig

Spanisch A1.3
Con gusto A1 (Klett) L. 7 – 9
H72013 ab 10.9.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Spanisch A1.4
Con gusto A1 (Klett) L. 10 – 12
H72014 ab 10.9.2014
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Nora Kirsanov de Henke

Spanisch A2.1
(Kleingruppe)
Con gusto A2 (Klett) L. 1 – 2
H72020 145,– €
ab 9.9.2014
Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

Spanisch A2.2
Con gusto A2 (Klett) L. 3 – 5
H72021 ab 9.9.2014
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Mirtha Urbina de Hartig

H72022 ab 8.9.2014
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Spanisch A2.3
Con gusto A2 (Klett) L. 7 – 9
H72023 ab 11.9.2014
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

Spanisch B1.3
Con gusto B1 (Klett) L. 7 – 9
H72033 ab 8.9.2014
Mo, 9:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Café Latino A2/B1 Kompakt
Aprenda español con gusto!
Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen und WiedereinsteigerInnen. In lockerer Atmosphäre Spanisch lernen! Neben Lektüre und Konversation über spannende aktuelle Themen wenden Sie die Sprache in Alltagssituationen an und vertiefen gleichzeitig Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse.
Sie werden in die spanische und lateinamerikanische Welt eingeführt und erfahren die Lebensfreude der Menschen auf der iberischen Halbinsel und dem mittel- und südamerikanischen Kontinent. In meinem Unterricht möchte ich Sie unterstützen, Freude am Lernen zu entwickeln und mit richtig viel Spaß zu lernen: Hasta pronto! Ein Abschlussessen mit »Tapas y Vino« gehört dazu, Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H72100 12,00 Ustd. 58,– €
4 Vormittage, ab 8.9.2014
Mo, 10:15 – 12:30 Uhr,
8.9., 6.10., 3.11., 24.11.14
Maritza Valle Ramella

Spanisch B1
Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Auffrischung der Grammatik, Erweiterung des Wortschatzes und Alltagskonversation. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H72101 ab 10.9.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Niveau	Niveaustufen **Spanisch**
A1	A1.1, A1.2, A1.3, A1.4
A2	A2.1, A2.2, A2.3, A2.4
B1	B1.1, B1.2., B1.3., B1.4.
B2	B2.1, B2.2, B2.3, B2.4
C1	C1.1, C1.2
C2	C2

Informationen Seite Einstufungstests unter www.vhs-wiesbaden.de

Vormittagskurse B2 – C1

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (6–12 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Erweiterung der vier Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Bitte nutzen Sie unseren Sprachberatungsservice!

Spanisch B2.4
Dirigido a participantes con avanzados conocimientos del idioma. Reafirmamos la gramatica, progresamos con el vocabulario y fomentamos la conversacion.
Abaníco (Klett/ Difusión) ab L.12
H72102 ab 9.9.2014
Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Spanisch B2/ C1
Con los conocimientos fundamentales del idioma que ya has adquirido, puedes consolidarlos en este curso, mejorarlos, desarrollarlos y, sobre todo, practicarlos.
El ventilador (Klett) ab L.1
H72103 ab 10.9.2014
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Mesa Redonda B2
En un pequeño y simpático grupo discutimos temas escogidos por ti mismo. Leemos artículos actuales y literarios. Ven! Te esperamos!
H72104 ab 10.9.2014
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Iris Ferreto de Kunke

Spanisch B2/C1
Has logrado ya llegar a un nivel de conocimiento avanzado del idioma y deseas conservarlo, practicarlo, ampliarlo? En este curso trabajamos con »Ventilador« que permite conversar, leer y escribir sobre todo tipo de temas. Bitte nutzen Sie unsere Sprachberatung!
El Ventilador (Klett) ab L.5
H72105 ab 9.9.2014
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Hablando mucho, más y mejor C1
¿Hablas español desde hace mucho tiempo pero necesitas mejorar un poco todo…?
¡claro, es normal! porque seguro que tienes problemas para entender muchas expresiones idiomáticas (Redewendungen como »dorar la píldora«, »quedarse en blanco«) o dificultades con las preposiciones (»decidirse POR algo« pero »arriesgarse A algo«) o con el mundo del Subjuntivo …o…o… Para comprender y aprender todo eso primero practicamos con ejercicios y después preparamos diálogos, pequeñas historias o escenas para integrar lo aprendido en la conversaión… porque de eso se trata: de ¡HABLAR MUCHO, MÁS y MEJOR!
H72106 24,00 Ustd. 95,– €
ab 12.9.2014
Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

Kompaktkurse am Samstag A1 – B2

je 24 Ustd. = 7x 155 Min. (5–10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Kompaktkurse sind in besonderem Maße geeignet für diejenigen, die schnell und/oder engagiert lernen.

Spanisch Kompakt A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1-3
H72110 ab 13.9.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch Kompakt A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4-6
H72112 ab 22.11.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

H72113 ab 13.9.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Spanisch Kompakt A1.4
H72114 ab 22.11.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Spanisch Kompakt A2.4
Con gusto A2 (Klett) L.10-12
H72124 ab 14.6.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Andres Calero Garcia

Spanisch Kompakt B1.1
Con gusto B1 (Klett) L.1-3
H72130 ab 13.9.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Andres Calero Garcia

Spanisch Kompakt B1.2
Con gusto B1 (Klett) L.4-6
H72131 ab 22.11.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Andres Calero Garcia

Spanisch Kompakt B2.1
Abaníco (Klett/ Difusión) L.1-2
H72140 ab 13.9.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Spanisch Kompakt B2.2
Abaníco (Klett/ Difusión) L.3-4
H72141 ab 29.11.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Zócalo: repaso y conversación B2
A partir de la creación de situaciones comunicativas repasaremos los puntos más importantes de la gramática espanola que pondremos en práctica , combinando las escuchas, lectura de textos literarios o periodísticos y sobre todo mediante diálogos centrados en esas situaciones guiadas.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H72144 ab 13.9.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Francisco Navarro Lopez

H72145 ab 22.11.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Francisco Navarro Lopez

Beratung
Deutsch, Gebärdensprache, Grundbildung
Mo, Do 15:00 – 17:30 Uhr
Mi 9:00 – 12:00 Uhr
Fremdsprachen
Di 16:00 – 19:00 Uhr
vhs, A-315

Sprachen
Spanisch

Abendkurse A1 – A2

je 30 Ustd. = 15 × 90 Min. (8–15 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Reguläre Kurse (90 Min.) bieten ein stetiges und entspanntes Lernen in einem durchschnittlichen Lerntempo.

Spanisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1-3
H72150 ab 9.9.2014
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
Andres Calero Garcia

H72151 24,00 Ustd. 115,– €
12 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 18:20 – 19:50 Uhr
Luís Rodriguez

H72152 ab 9.9.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Andres Calero Garcia

Spanisch A1.1
Sommerkurs
Sommer-kurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1 – 3
G72204 24,00 Ustd.
ab 23.6.2014
Mo+Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Spanisch Intensiv A1.1
(Wochenendkurs)
Sommer-kurs
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Praxisnahes Sprechen in beruflichen Situationen und im Alltag steht an diesem Wochenende im Vordergrund. Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie mit der Kursleitung auf der Grundlage des Lehrwerks Con gusto A1 (Klett) folgende Lernziele: Am Ende des Kurses können Sie einen Tagesablauf beschreiben, über Vorlieben sprechen, Bewertungen, Zustimmungen und Widerspruch äußern, auf dem Markt/im Supermarkt einkaufen und über Vorhaben in der Zukunft sprechen. Der Kurs wird durch Online-Angebote unterstützt, die Sie beim Weiterlernen anwenden können. Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübungen. Am Samstag besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens in español im nahegelegen Bistro Leib& Seele. Am Sonntag beginnt der Kurs mit einem gemeinsamen Frühstück. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt.
G72405 20,00 Ustd. 115,– €
Fr, 20.6.: 17:00 – 21:15 Uhr,
Sa, 21.6.: 9:30 – 19:00 Uhr;
So, 22.6.: 9:30 – 13:45 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Neu! Spezialkurs für Ältere
Spanisch aktiv 60plus A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ohne Leistungsdruck und mit Freude in gemütlicher Atmosphäre Spanisch lernen möchten. Im Vordergrund steht das Erlernen kommunikativer Fertigkeiten, die die Teilnehmenden auf einen Aufenthalt im Land vorbereiten. Der Kurs bietet die Möglichkeit die spannendsten Seiten der Geschichte und Kultur Spaniens und Südamerikas zu entdecken.
Con gusto A1 (Klett) L. 1 – 3
Kursgebühr inkl. Kaffee, Tee und »galletas«
H72198 24,00 Ustd. 123,– €
7 Nachmittage, ab 8.9.2014
Mo, 13:45 – 16:20 Uhr, Kursgebühr inkl. Kaffee, Tee und »galletas«
Graciela Romiti-Biernat

Neu! Spezialkurs für Ältere
Spanisch aktiv 60plus A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4 – 6
Kursgebühr inkl. Kaffee, Tee und »galletas«
H72199 ab 17.11.2014
Mo, 13:45 – 16:20 Uhr, Kursgebühr inkl. Kaffee, Tee und »galletas«
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4 – 6
H72200 ab 11.9.2014
Do, 19:45 – 21:15 Uhr
Luís Rodriguez

H72201 ab 8.9.2014
Mo, 18:20 – 19:50 Uhr
Erika Orrego Nuñez

H72202 ab 9.9.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Francisco Navarro Lopez

Spanisch A1.3
Con gusto A1 (Klett) L. 7 – 9
H72212 ab 8.9.2014
Mo, 19:15 – 20:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

H72213 ab 10.9.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Francisco Navarro Lopez

H72214 ab 10.9.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Margot Ayala Barzola

Spanisch A1.4
Con gusto A1 (Klett) L. 11 – 12
H72215 ab 10.9.2014
Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
Lucía Magaña Sánchez

Spanisch A2.1
Con gusto A2 (Klett) L. 1 – 2
H72217 ab 10.9.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Margot Ayala Barzola

Spanisch A2.2
Con gusto A2 (Klett) L. 3 – 4
H72222 ab 10.9.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Francisco Navarro Lopez

Spanisch A2.3
Con gusto A2 (Klett) L.7 – 9
H72223 ab 8.9.2014
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Francisco Navarro Lopez

Spanisch B1.1
Con gusto B1 (Klett) L. 1 – 3
H72231 ab 11.9.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Francisco Navarro Lopez

Spanisch Curso de repaso A2
Dieser Kurs ist für die Teilnehmenden bestimmt, die nach dem Niveau A2 eine kleine Pause einlegen möchten, um das erarbeitete Material zu wiederholen. Mit Konversations- und Grammatikübungen festigen wir das vorhandene Wissen und beheben letzte Zweifel, bevor Sie dann im nächsten Semester sicher mit B1.1 beginnen.
H72233 ab 10.9.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Lucía Magaña Sánchez

Spanisch B2.1
Abaníco (Klett/ Difusión) L. 1 – 2
H722340 24,00 Ustd.
ab 8.9.2014
Mo, 17:45 – 19:15 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Tertulia para español
La «tertulia» es una tradición importante en el mundo hispano, que ofrece la oportunidad para charlar, discutir y comentar temas actuales en un ambiente agradable y amistoso. Los invitamos a participar en esta reunión que tiene lugar en el restaurante «Sombrero Latino», Adolfstr. 3, 65185 Wiesbaden (06 11-3 08 38 22). Marta y Rafael tienen una mesa reservada para nosotros, asi disfrutaremos de variados menus, tapas y buenos vinos. Nos encontraremos el primer miércoles del mes, a las 20:00 horas. Bienvenidos!
Por favor! controlar las fechas o algún cambio imprevisto, en nuestro programa virtual, www.vhs-wiesbaden.de.
(Kostenlos, Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich!)
H72241 ab 3.9.2014
Mi, 20:00 – 22:00 Uhr,
3.9., 1.10., 5.11., 3.12.
Chuly Sänger

Spanisch B2 conversación
Kleingruppe 4 – 8 TN
Conversar, conversar, conversar…!
Este curso te presenta la oportunidad de mantener activo tu español. Trabajamos con textos de actualidad y repasamos conocimientos de gramática. Y todo en un ambiente agradable y distendido.
H72242 24,00 Ustd. 145,– €
ab 10.9.2014
Mi, 19:15 – 20:45 Uhr
Nora Kirsanov de Henke

Spanisch C1
El tema de este seminario es la cultura y el mundo literario español e hispanoamericano. Haremos un «viaje» literario partiendo de España a hispanoamerica. Leeremos a diferentes autores.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H72249 20,00 Ustd.
ab 25.9.2014
Do, 19:30 – 21:00 Uhr, Kurs findet nicht am 6.11. statt
Chuly Sänger

Spanisch Aufbaukurs C1

Si hablas el español con fluidez y te interesa mejorarlo en un grupo agradable, éste es tu curso. Cada día la clase consta de dos partes. Una parte es el trabajo con el libro Nuevo Prisma C1, que ofrece una interesante mezcla de actividades: práctica comunicativa, giros idiomáticos (Redewendungen), gramática, ampliación del vocabulario, etc. La otra parte es la lectura y/o discusión de temas de actualidad y/o la traducción de frases. Para asegurarte de que éste es tu nivel puedes consultar en la Sprachberatung de la vhs.
Nuevo Prisma C1 (Hueber) ab L. 3
H72250 ab 8.9.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

Neu!
Sommerkurs
Spanisch A1.2 Sommerkurs

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4 – 6
H72311 24,00 Ustd. 95,– €
ab 21.7.2014
Mo+Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Neu!
Sommerkurs
Spanisch A1.3 Sommerkurs

Con gusto A1 (Klett) L. 7 – 9
H72312 24,00 Ustd. 95,– €
ab 18.8.2014
Mo+Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Spanisch Intensiv A1.1

(Wochenendkurs)
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die erste Grundkenntnisse in Spanisch auf dem Niveau A1 in einem intensiven Wochenendkurs erlangen möchten. Praxisnahes Sprechen in beruflichen Situationen und im Alltag steht an diesem Wochenende im Vordergrund. Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie mit der Kursleitung auf der Grundlage des Lehrwerks Con gusto A1 (Klett) folgende Lernziele: Am Ende des Kurses können Sie sich vorstellen, wichtige Auskünfte über sich geben und bei anderen Personen erfragen, im Restaurant bestellen, Rechnungen bezahlen, sich im Straßenverkehr orientieren, touristische Informationen einholen, über Vorlieben sprechen, Freizeitaktivitäten benennen, im Supermarkt einkaufen, ein kurzes Arztgespräch führen, ein kurzes Gespräch in der Apotheke führen und über Berufe sprechen. Der Kurs wird durch Online-Angebote unterstützt, die Sie beim Weiterlernen anwenden können. Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübungen. Am Samstag besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens in español im nahegelegen Bistro Leib& Seele (nicht in der Kursgebühr enthalten). Am Sonntag beginnt der Kurs mit einem gemeinsamen Frühstück. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt. Eine Kursfortsetzung ist in Planung.
H72403 21,00 Ustd. 115,– €
3 Tage, ab 24.10.2014
Fr, 24.10.: 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 25.10.: 9:30 – 19:00 Uhr
So, 26.10.: 9:30 – 13:45 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch Intensiv A1.2

(Wochenendkurs)
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Praxisnahes Sprechen in beruflichen Situationen und im Alltag steht an diesem Wochenende im Vordergrund. Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie mit der Kursleitung auf der Grundlage des Lehrwerks Con gusto A1 (Klett) folgende Lernziele: Am Ende des Kurses können Sie einen Tagesablauf beschreiben, über Vorlieben sprechen, Bewertungen, Zustimmungen und Widerspruch äußern, auf dem Markt/im Supermarkt einkaufen und über Vorhaben in der Zukunft sprechen. Der Kurs wird durch Online-Angebote unterstützt, die Sie beim Weiterlernen anwenden können. Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübungen. Am Samstag besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens in español im nahegelegen Bistro Leib& Seele (nicht in der Kursgebühr enthalten). Am Sonntag beginnt der Kurs mit einem gemeinsamen Frühstück. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt. Eine Kursfortsetzung ist in Planung.
H72406 21,00 Ustd. 115,– €
3 Tage, ab 28.11.2014
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 9:30 – 19:00 Uhr
So, 9:30 – 13:45 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1 – 3
H72409 ab 9.9.2014
Di, 17:30 – 20:05 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Kompaktkurse am Abend A1-B1

je 24 Ustd. = 7 × 155 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Kompaktkurse sind in besonderem Maße geeignet für diejenigen, die schnell und/oder engagiert lernen.

Spanisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1 – 3
H72410 ab 11.9.2014
Do, 18:15 – 20:50 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4 – 6
H72411 ab 18.11.2014
Di, 17:30 – 20:05 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4 – 6
H72412 ab 20.11.2014
Do, 18:15 – 20:50 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch Kompakt A1.3

Con gusto A1 (Klett) L. 7 – 9
H72413 ab 11.9.2014
Do, 18:15 – 20:50 Uhr
Andres Calero Garcia

Spanisch Kompakt A1.4

Con gusto A1 (Klett) L. 10 – 12
H72414 ab 20.11.2014
Do, 18:15 – 20:50 Uhr
Andres Calero Garcia

Spanisch Kompakt A2.1

Con gusto A2 (Klett) L. 1 – 3
H72420 ab 10.6.2014
Di, 18:15 – 20:50 Uhr
Andres Calero Garcia

Spanisch Kompakt A2.2

Con gusto A2 (Klett) L. 4 – 6
H72421 ab 9.9.2014
Di, 18:15 – 20:50 Uhr
Andres Calero Garcia

Spanisch Kompakt A2.3

Con gusto A2 (Klett) L. 7 – 9
H72422 ab 18.11.2014
Di, 18:15 – 20:50 Uhr
Andres Calero Garcia

Spanisch Kompakt C1.1

H72500 ab 10.9.2014
Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Spanisch Kompakt C1.2

H72501 ab 19.11.2014
Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Anfahrt zur vhs und zum Parkplatz

Haus B, Alcide-de-Gasperi-Str. 5
Blick von d. Schiersteiner Straße

Die Volkshochschule Wiesbaden stellt ihren Kundinnen und Kunden Parkplätze zur Verfügung.

Der Parkplatz der vhs befindet sich auf einem gekennzeichneten Platz im Europa-Viertel in der Charles-de-Gaulle-Straße.
Wenn Sie diesen Parkplatz nutzen möchten, legen Sie bitte als Berechtigungsnachweis Ihre Teilnahmekarte sichtbar ins Auto. Knicken Sie die Karte an den Markierungen so, daß die Angaben zum Kurs im oberen Teil sichtbar, Ihre persönlichen Daten aber geschützt sind. Die Fahrzeuge nicht berechtigt Parkender werden kostenpflichtig abgeschleppt.

Öffnungszeiten des Parkplatzes:
Mo-Sa: 7:30 - 22:00 Uhr

So finden Sie zu uns !

Mit dem Auto:
Kommend von der A 66 / Ausfahrt: Schiersteiner Kreuz oder Wiesbaden-Dotzheim
Richtung: Wiesbaden Stadtmitte (Schiersteiner Straße)
2. Ampel links ins Europa-Viertel, Willy Brandt Allee
1. Eckhaus links ist das **Haus B der vhs** (Fachbereich Beruf),
3. Eckhaus links ist das **Haus A der vhs** (Anmeldung, FB Sprachen, FB Gesundheit)
Das **Haus C der vhs** befindet sich zwischen den Häusern A und B, hinter dem Park
Das **Haus Konrad der vhs** befindet sich im Gebäude Konrad-Adenauer-Ring 15.

Mit Bus und Bahn:
Aus dem Hauptausgang des Bahnhofs kommend,
die Kreuzung vor demselbigen diagonal überqueren
(zum Bussteig C); Bus Linie 8 Richtung „Steinberger Straße“ nehmen und
an der 4. Haltestelle (Willy-Brandt-Allee / Volkshochschule) aussteigen.
Buslinien zum Europaviertel innerhalb Wiesbadens: 5, 8, 15, 18 und 38;
zum Konrad-Adenauer-Ring: Haltestelle (Paulinenklinik): Buslinien: 5, 8 und 15.

Haus C, Alcide-de-Gasperi-Straße 1

Haus A, Alcide-de-Gasperi-Str. 4

Sie finden auf den Seiten 200/201 ein Verzeichnis aller Unterrichtsstätten der vhs Wiesbaden mit Busanbindungen durch ESWE, bzw. den VMW-Verbund. Das Gebiet des VMW-Verbundes finden Sie auf Seite 166.

Anfahrt zur Villa Schnitzler

Mit dem Auto:
Von der A66 kommend nehmen Sie die Ausfahrt Biebrich (NICHT: Biebrich/Industriegebiet); biegen in Richtung Stadtmitte auf die Biebricher Allee. Die Biebricher Allee ist eine Schnellstraße, auf der man nicht parken kann. Sobald Sie den 2. Ring überkreuzt haben, müssen Sie die nächste Gelegenheit rechts in die parallele, kleine Seitenstraße einbiegen, um sich einen Parkplatz zu suchen.

Mit dem Bus:
Vom Hauptbahnhof/Hauptausgang erst einmal die Kreuzung vor dem Hbf. überqueren, dann nochmals über die Straße zur linken Bushaltestelle gehen und die Linie 4 oder 14 in Richtung Biebrich benutzen. Haltestelle Nußbaumstraße (2. Haltestelle) aussteigen und die Straße überqueren.

Bildungsurlaub Spanisch

(max. 12 TN). jeweils 40 Ustd. =
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: 265,– €

Fünf Tage lernen Sie ganztägig eine Fremdsprache – nach der erfolgreichen suggestopädischen Methode mit Hilfe unseres erfahrenen SuggestopädInnen-Teams. In der Suggestopädie (auch Superlearning genannt) wird der Lernvorgang durch die besondere Verwendung von visuellen, kinästhetischen und auditiven Reizen ganzheitlich gestaltet. Dies wird zusätzlich u.a. durch Entspannungsübungen, Lernkonzerte und Fantasiereisen unterstützt.
Sie üben die Fremdsprache in Rollenspiel, Diskussionen und Gespräch. In diesen Kursen erwerben Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse, die berufsbezogen verwendet werden können, d.h., diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte, die in ihrem Arbeitsalltag mit der spanischen Sprache konfrontiert werden. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten, die Ihre Kommunikationsmöglichkeiten praxisbezogen und handlungsorientiert verbessern.
Wichtig: Falls Ihnen Ihr Sprachniveau oder die Unterrichtsmethode nicht bekannt sind, bitten wir Sie, sich unbedingt in unserer Sprachberatung darüber zu informieren und sich sprachlich einstufen zu lassen.

Superlearning Spanisch A1.1

(als Bildungsurlaub beantragt)
Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet.
Am Ende dieses Kurses können Sie sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen und Eigenschaften beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant/Café bestellen und bezahlen.
H72502BU 40,00 Ustd. 265,– €
5 Tage, ab 27.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Superlearning Spanisch A1.2

(als Bildungsurlaub beantragt)
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
Am Ende dieses Kurses können Sie über die Familie sprechen, eine Stadt, ein Haus oder eine Wohnung beschreiben, sich in der Stadt orientieren (Einrichtungen, Tourismus), einkaufen, Gefallen oder Missfallen äußern und über Vorlieben sprechen.
H7250aBU 40,00 Ustd. 265,– €
5 Tage, ab 26.1.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Beratung
Deutsch, Gebärdensprache, Grundbildung
Mo, Do 15:00 – 17:30 Uhr
Mi 9:00 – 12:00 Uhr
Fremdsprachen
Di 16:00 – 19:00 Uhr
vhs, A-315

Andere Sprachen von A-Z
Informationen
zur Sprachberatung Seite 98
Leitung: Anne Juliane Alke, Karl Christian Damke (Seite 92)

Altgriechisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,– €

Altgriechisch 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Nach der Einführung in das Schriftsystem und die Formen- und Satzlehre lesen wir Texte zur Mythologie.
Kairos (neu) Bd.1, (C.C. Buchner)
L. 1 – 9
H73011 ab 11.9.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Altgriechisch 2

Verschiedene Bereiche der altgriechischen Formenlehre. Lektüre von Texten zu den Landschaften Argolis und Lakonien.
Kairos (neu) (C.C. Buchner) Bd.1,
L. 10 – 21
H73012 ab 11.9.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Altgriechisch 3

Verbformen des Futurs und Partizips, außerdem Stämme der 3. Deklination. Die Texte enthalten Geschichten zu den Landschaften Lakonien, Messenien und Arkadien.
Hellas. Lehrgang des Griechischen (C. C. Buchner-Verlag) L. 19 – 30
H73013 ab 8.9.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Altgriechisch 5

Für Teilnehmende mit Kenntnissen in der Formenbildung, Wortfunktion und Satzanalyse
Im Mittelpunkt der Grammatik stehen der Aorist und die Konditionalsätze. Wir lesen Texte zu den Landschaften Korinth, Achaia und Böotien.
Hellas. Lehrgang des Griechischen (C. C. Buchner-Verlag) L. 45 – 52
H73015 ab 10.9.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Altgriechisch 10

Verschiedene Bereiche der altgriechischen Formenlehre, u.a. Formen des Wurzelaorists. In den Texten werden philosophische Themen behandelt.
Hellas. Lehrgang des Griechischen (C. C. Buchner-Verlag) L. 103 – 110
H73018 ab 10.9.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Altgriechisch 12

Gelesen werden Texte ab Lektion 122. Außerdem werden Orginaltexte aus philosophischen Werken des griechischen Altertums sprachlich und inhaltlich bearbeitet.
Hellas. Lehrgang des Griechischen (C. C. Buchner-Verlag) L. 122 – 128
H73019 ab 8.9.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Arabisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min. (6 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Neben der Einführung in die arabische Schrift beschäftigen wir uns mit authentischen Grußformeln, sowie mit einfachen Fragesätzen und Redewendungen zum Kennenlernen.
Salam! (Klett) L. 1 – 2
H73021 ab 11.9.2014
Do, 18:45 – 21:00 Uhr
Abdulhakim Khatib

Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Salam! (Klett) L. 3 – 4
H73022 ab 20.11.2014
Do, 18:45 – 21:00 Uhr
Abdulhakim Khatib

Arabisch A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Salam! Arabisch für Anfänger (Klett)
L. 5 – 6
H73023 ab 10.9.2014
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Deia Afifi

Sprachen
Andere Sprachen von A bis Z

Arabisch A1.4
In diesem Kurs lernen sie: Lebensmittel benennen und einkaufen, über das Kochen und Rezepte sprechen. Sie berichten über die Familie und beschreiben Ihren Alltag.
Salam! Arabisch für Anfänger (Klett) L. 7 – 8
H73024 ab 26.11.2014
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Deia Afifi

Arabisch A2.1
Auf leicht fortgeschrittenem Niveau erschließen Sie Alltagsthemen wie: Verkehrsmittel nutzen, nach der Uhrzeit fragen, über Kleidung, das Wetter, und Aktivitäten im Urlaub sprechen und eine Postkarte schreiben.
Salam! (Klett) L. 9 – 10
H73025 ab 11.9.2014
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Deia Afifi

Arabisch A2.2
In diesem Kurs berichten Sie über die Schulzeit, die Vergangenheit und beschreiben den Tagesablauf. Sie tauschen sich aus über Personen, Mode, Lebensstile und Mentalitäten.
Salam! Arabisch für Anfänger (Klett) L. 11 – 12
H73026 ab 27.11.2014
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Deia Afifi

Arabisch A2.3
Kleingruppe (4 – 8 TN)
Für fortgeschrittene Lernende
In einer kleineren Gruppe erweitern Sie Ihre Sprachkompetenzen im mündlichen und schriftlichen Bereich in alltagsrelevanten Themengebieten.
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
H73027 145,– €
ab 8.9.2014
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Deia Afifi

Arabisch A2.4
Kleingruppe (4 – 8 TN)
Für fortgeschrittene Lernende
In einer kleineren Gruppe erweitern Sie Ihre Sprachkompetenzen im mündlichen und schriftlichen Bereich in alltagsrelevanten Themengebieten.
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
H73028 145,– €
ab 24.11.2014
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Deia Afifi

Bulgarisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,– €

Innerhalb der slawischen Sprachfamilie zählt Bulgarisch zu den südslawischen Sprachen. Die bulgarische Sprache ist die offizielle Amts- und Verwaltungssprache der Republik Bulgarien, gehört zu den Amtssprachen der Europäischen Gemeinschaft und wird weltweit von ca. 10 Millionen Menschen gesprochen.
Bulgarien ist ein beliebtes Reiseziel und gewinnt in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung in der Geschäftswelt.
Sie möchten sich auf Ihrer Reise dorthin auf Bulgarisch selbstständig unterhalten können? Nehmen Sie die Herausforderung an, eine neue Sprache mit einer anderen Schrift näher kennenzulernen! Im Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse des Bulgarischen, um sich in Alltagssituationen zurechtzufinden. Themen sind u.a.: die kyrillische Schrift, sich begrüßen, sich vorstellen, Wegbeschreibung und Orientierung in der Stadt, Familie, Essen und Trinken, Einkaufen, Gesundheit, Landeskunde. Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt beim Hörverstehen und Sprechen. Wünsche und Vorschläge der Teilnehmenden werden gerne berücksichtigt!

Bulgarisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
In diesem Kurs lernen Sie die kyrillische Schrift kennen und üben den Wortschatz für erste kurze Gespräche. Sie können sich auf Bulgarisch vorstellen, begrüßen und verabschieden, Auskünfte über sich geben und Ihre Gesprächspartner danach fragen.
Bulgarian for Foreigners – Part one (Faber) ab L. 1
H73031 ab 13.9.2014
Sa, 9:00 – 11:15 Uhr
Kremena Marinova

Bulgarisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Sprachkompetenz. Sie lernen die bulgarische Familie kennen und können über Ihren Tagesablauf sprechen. Durch Hörtexte, Rollenspiele und selbstständige Arbeit üben und ergänzen Sie Ihren Wortschatz, sodass Sie einfache Alltagssituationen sprachlich bewältigen können.
Bulgarian for Foreigners – Part one (Faber) L. 3 – 4
H73032 ab 22.11.2014
Sa, 9:00 – 11:15 Uhr
Kremena Marinova

Bulgarisch A1.3
In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Sprachkompetenz. Tagesabläufe, alltägliche Aktivitäten, Personenbeschreibungen, Farben, und Kleidung sind u.a. unsere Gesprächsthemen. Durch Hörtexte, Rollenspiele und selbständiges Arbeiten erweitern Sie Ihren Wortschatz, sodass Sie sich in einfachen Alltagssituationen zurechtfinden können.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H73033 ab 13.9.2014
Sa, 11:15 – 13:30 Uhr
Kremena Marinova

Bulgarisch A1.4
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Vorkenntnisse im Bulgarischen verfügen. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Orientierung in der Stadt, öffentlicher und privater Verkehr, der Lage von Objekten, Einkaufen (Lebensmittel, Kleidung, Schuhe, in Geschäften und auf dem Markt). In diesem Kurs lernen Sie unter anderem auch den Verbaspekt kennen – eine für die slawischen Sprachen typische Besonderheit.
Bulgarian for Foreigners – Part one (Faber) L. 6 – 7
H73034 ab 22.11.2014
Sa, 11:15 – 13:30 Uhr
Kremena Marinova

Chinesisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (4 – 10 TN)
Kursgebühr: 145,– €

Hochchinesisch (oder Mandarin) wird von über 880 Millionen Menschen gesprochen und ist somit die weltweit meistverbreitete Muttersprache. Sie ist die offizielle Sprache in der Volksrepublik China, in Singapur und wird auch auf Taiwan verwendet.
In Kurs A1.1 beginnen Sie mit vier Tönen und dem offiziellen Buchstabensystem Pin-Yin. Nach und nach lernen Sie die Schriftzeichen in der vereinfachten Standardversion der Kurzzeichen. Nach Bedarf werden auch die Langzeichen (Standard in Taiwan) gezeigt.
Hochinteressante Inhalte aus verschiedenen Sprach- und Kulturbereichen bieten Ihnen eine spannende Kursatmosphäre!

Chinesisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen auf Chinesisch zu verständigen und beginnen mit dem offiziellen Buchstabensystem Pin-Yin. Im Laufe des Kurses machen Sie sich mit den Schriftzeichen in der vereinfachten Standardversion bekannt. Nach Bedarf werden auch die Langzeichen (Standard in Taiwan) gezeigt.
Chinesisch – sprechen, lesen, schreiben Bd. 1 (Julius Groos) ab L. 1
H73040 ab 11.9.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Wei Huang

Chinesisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Ziel des Kurses: Beherrschung von mind. 150 Schriftzeichen und, wenn gewünscht die erfolgreiche Teilnahme an der Prüfung HSK .
Chinesisch-sprechen lesen schreiben 1 ab L.9
H73041 ab 9.9.2014
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Huimin Zhou

Chinesisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Erweiterung Ihrer Sprachfertigkeiten auf Chinesisch und Vertiefung der Schriftzeichen. Weitere Themen sind die chinesische Kultur, Tradition und das Leben im heutigen China.
Chinesisch – sprechen, lesen, schreiben Bd. 1 (Julius Groos) ab L. 10
H73043 ab 11.9.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Wei Huang

Chinesisch A2.1

Erweiterung Ihrer Sprachfertigkeiten auf Chinesisch und Vertiefung der Schriftzeichen. Weitere Themen sind die chinesische Kultur, Traditionen und das Leben im heutigen China.
Chinesisch – sprechen, lesen, schreiben Sprach- und Schriftübungsheft II 4., korrigierte und überarbeitete Auflage 2012 ab L.1
H73045 ab 8.9.2014
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Wei Huang

Chinesisch B1.1

Kleingruppe (3 – 6 TN)
In diesem Kurs vertiefen Sie schon bekannte Themen sowie Satzmodelle und Wortschatz und lernen, komplexere Situationen auf Chinesisch zu bewältigen.
Chinesisch – sprechen, lesen, schreiben Sprach- und Schriftübungsheft II ab L. 5
H73047 180,– €
ab 10.9.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Wei Huang

Chinesisch B2/C1

Kleingruppe (3 – 6 TN)
In diesem Kurs wird ausschließlich Chinesisch gesprochen und mit Schriftzeichen gearbeitet (Lesen, Schreiben). Der Schwerpunkt liegt auf der freien Formulierung der alltäglichen Sprache. Die Themen wählen Sie nach Ihrem Interesse (Aktuelles, Kultur, interkulturelle Aspekte), Sie können sich auf Wunsch auch auf die Prüfung HSK 4 vorbereiten. Diese Prüfung kann am Konfuzius-Institut in Frankfurt abgelegt werden, die Teilnahme an der Prüfung ist nicht obligatorisch.
New Practical Chinese Reader 4, ab L. 2
H73049 180,– €
ab 8.9.2014, Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
Wei Huang

Dänisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (4 – 10 TN)
Gebühr: 145,– €

Dänisch ist eine germanische Sprache und wird von gut fünf Millionen Menschen gesprochen. Ihre Grammatik ist einfacher als die deutsche und es finden sich viele Wörter, die aus dem Deutschen oder Englischen bekannt sind. Haben Sie Lust, sich auch einmal sprachlich auf den Weg in das kleine Land mit den schier unendlichen Küstenlandschaften zu machen, sich der sprichwörtlichen dänischen »hygge« anzunähern und die Sprache kennenzulernen, in der auch Märchenerzähler Hans Christian Andersen geschrieben hat?

Dänisch A1.1 kompakt

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Wussten Sie, dass die Nordsee auf Dänisch »Vesterhavet« heißt, eine Würstchenbude »pølsevogn« und die Königin auf Dänisch »dronning« genannt wird?
Dansk for dig (Klett) ab L. 1
H73050 10 Abende, ab 9.9.2014
Di, 18:30 – 20:18 Uhr
Beke Heeren-Pradt

Dänisch A2.1

Vi kan allerede leje et sommerhus på dansk, gå på indkøb, give oplysninger om tidens løb med de forskelligste aktiviteter. I det kommende semester skal det gå videre med at snakke om fortiden, nyt om livet i Danmark, om transport og distancer, om sundhed og sygdom. Es wird weitergehen im Buch Dansk for dig (Klett), L. 9ff.
H73051 ab 8.9.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Beke Heeren-Pradt

Dänisch A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Vi skal kigge på kroppen, på sundhed og sygdom. Desuden skal vi lære noget mere om livet i Danmark: trafik, erhverv og bolig.
Dansk for dig (Klett) ab L. 15
H73053 12 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Beke Heeren-Pradt

Esperanto

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (4 – 10 TN)
Gebühr: 145,– €

Neu!

Esperanto A1

»Die innere Idee von Esperanto ist: auf neutralem sprachlichem Fundament die Mauern zwischen Völkern zu beseitigen und die Menschen daran zu gewöhnen, dass jeder von ihnen in seinem Nächsten nur einen Menschen und Bruder sehe.«
[L.L.Zamenhof, 1912]
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der internationalen Sprache Esperanto kennen. Sie dient als neutrale Brücke der Kommunikation zwischen Menschen unterschiedlicher Nationen, die keine gemeinsame Muttersprache haben. Esperanto ist als künstliche, erdachte Sprache sehr logisch aufgebaut und daher relativ leicht zu lernen, ist aber auch eine lebendige Sprache die sich über die Jahre an die Bedürfnisse und Vorstellungen ihrer Sprecher angepasst hat. Nach diesem Kurs haben Sie sowohl die Grundstrukturen der Sprache kennengerlernt, wie auch einen Einblick in die internationale Gemeinschaft der Esperantosprechenden erhalten.
H73054 ab 9.9.2014
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Martin D. Ptasinski

Finnisch

je 22 Ustd. = 11 × 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 165,– €

Finnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Hier lernen Sie spielend und mit authentischen Materialien wie Liedern und Reimen, sich vorzustellen und mit anderen auf Finnisch zu kommunizieren. Wichtige Strukturen in Wortschatz und Grammatik bilden dabei die Grundlage.
Yksi, Kaksi, Kolme. Finnisch für Deutschsprachige 1 (Hempen) ab L. 1
H73055 ab 8.9.2014
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Tuija Kapanen

Finnisch A1.4

Dieser Kurs setzt Kurs Finnisch A1.3 fort.
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
H73056 ab 10.9.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Tuija Kapanen

Finnisch A2.3

Dieser Kurs setzt Kurs Finnisch A2.2 fort.
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
H73057 ab 10.9.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Tuija Kapanen

Finnisch B1.3

Für fortgeschrittene Teilnehmende
Wir singen, spielen, lesen Gedichte und Zeitungsartikel, schreiben eigene Erzählungen und sprechen sehr viel auf Finnisch. Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. Dieser Kurs setzt Kurs Finnisch B1.2 fort.
H73059 ab 11.9.2014
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Tuija Kapanen

Griechisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Griechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Pame! A1 (Hueber) L. 1 – 3
H73060 ab 10.9.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Emmy Ippotidou

Griechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Pame! A1 (Hueber) L. 4 – 6
H73061 ab 10.9.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Emmy Ippotidou

Griechisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Pame! A1 (Hueber) ab L. 7
H73062 ab 9.9.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Emmy Ippotidou

Sprachen
Andere Sprachen von A bis Z

Griechisch A2.1
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Pame! A2 (Hueber) ab L. 3
H73063 ab 8.9.2014
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Emmy Ippotidou

Griechisch A2.4
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
H73065 ab 8.9.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Helen Schmitt-Gerogianni

Griechisch B1
Epikoinoniste Ellinika 2 (Deltos) ab L. 6 und Lektüre
H73067 ab 8.9.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Emmy Ippotidou

Griechisch B1/B2
Sie möchten beim nächsten Griechenlandurlaub verschiedene Alltagssituationen sprachlich fließend meistern, vielleicht sogar einen Sirtaki richtig tanzen können? Sie lesen gerne griechische Literatur im Original und wollen darüber diskutieren? Dann kommen Sie in den Griechischkurs für Fortgeschrittene! Kursinhalte sind hilfreiche Redemittel im Alltag, sprachliche Feinheiten wie Redewendungen und Sprichwörter, Lektüre und Diskussion von literarischen Texten, Zeitungstexte, Lieder, aktuelle Themen und viele landeskundliche Informationen über Griechenland. Grammatische Phänomene werden bei Bedarf wiederholt,
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H73068 ab 11.9.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Helen Schmitt-Gerogianni

Isländisch
Anfängerkurs (A1.1)
In Vorbereitung!
Nähere Informationen im Fachbereich Sprachen oder unter www.vhs-wiesbaden.de

Hebräisch
je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,– €

Hebräisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der hebräische Schriftzeichen, Sie können sich in einfachen Situationen verständigen (Einkaufen, im Restaurant bestellen…) und leichte Texte lesen.
Ivrit bekef (Hempen) ab. S.20
H73072 ab 11.9.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Nira Scherer

Hebräisch A1.3
In diesem Kurs erwerben Sie erweiterte Kenntnisse der hebräischen Sprache. Wir beschäftigen uns mit Grammatik, Alltagssituationen und Landeskunde. Wir benutzen zum Lesen hauptsächlich die Druckschrift.
Ivrit bekef (Hempen) ab Seite 50
H73073 ab 8.9.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Nira Scherer

Hebräisch A2.3
Am Ende der Stufe A2 können Sie kurze Gespräche über alltägliche Gewohnheiten führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, Auskünfte zu etwas einholen (z.B zu Wohnen, Reisen, Freizeit) über ihre Aktivitäten berichten und einfache Mitteilungen schreiben. Wir beschäftigen uns dieses Semester mit der Vergangenheit des hebräischen Verbs.
Be'al-pe U'vichtav (bei der Kursleiterin erhältlich) ab S. 95
H73075 ab 11.9.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer

Hebräisch A2/B1
Am Ende dieser Stufe können Sie eine Unterhaltung über alltägliche Themen wie Arbeitsleben, aktuelle Ereignisse oder Reisen führen, Hoffnungen und Absichten äußern, Handlungen z.B. eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen aus verschiedenen Medien sprechen. Sie arbeiten mit authentischen Materialien aus den Bereichen Medien, Literatur und Musik.
Be'al-pe U'vichtav (bei der Kursleiterin erhältlich) ab S. 170
H73078 ab 8.9.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer

Hindi
je 24 Ustd. = 8x 135 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: € 180,-

Indien gewinnt zunehmend Bedeutung als Wirtschaftsmacht, und Bollywood mit seinen Hindifilmen feiert einen riesigen Erfolg in Deutschland. Hindi ist eine indische Sprache, die in ganz Indien und, zusammen mit ihren »Varianten« Hindustani und Urdu, auf fast dem gesamten südasiatischen Subkontinent verstanden wird. Es ist übrigens die auf unserem Planeten nach Chinesisch und Englisch von den meisten Menschen gesprochene Sprache.

Hindi A1.1 kompakt
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die eine Reise nach Indien planen, Geschäftskontakte nach Indien haben oder sich für die indische Kultur interessieren. Zunächst konzentrieren uns auf die Grundlagen wie eine korrekte Aussprache und Redemittel für eine einfache Kommunikation in bekannten Situationen. Ziel ist das sprachliche Zurechtkommen im echten Leben. Deshalb ist in diesem Kurs das Sprechen etwas wichtiger als das Schreiben. Wer allerdings auch in der Schrift über die »Basics« hinaus möchte, wird die Gelegenheit dazu bekommen.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H73080 ab 8.9.2014
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
Rüdiger Bub

Hindi A1.2 kompakt
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H73081 ab 24.11.2014
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
Rüdiger Bub

Japanisch
je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (4 – 10 TN)
Kursgebühr: 145,– €

Japanisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Konnichiwa (Richter)
H73090 ab 25.9.2014
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Miwa Schuler

Japanisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Konnichiwa (Richter) ab L. 6
H73091 ab 10.9.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Eva von Schlabrendorff

Japanisch A1.3
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Konnichiwa (Richter) ab L. 12
H73092 ab 9.9.2014
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Eva von Schlabrendorff

Japanisch A1.4
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Minna no Nihongo ab L. 8
H73093 ab 25.9.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Miwa Schuler

Japanisch A2.3
Für leicht fortgeschrittene Lernende.
Grundkenntnisse Japanisch 1 (Buske) ab L. 10
H73095 ab 9.9.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Eva von Schlabrendorff

Japanisch B1.2
Für fortgeschrittene Lernende.
Im Kurs werden auch einfache japanische Originaltexte gelesen.
Minna no Nihongo ab L. 23
H73096 ab 11.9.2014
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Eva von Schlabrendorff

Niveau	Niveaustufen **Andere Sprachen A – Z**	Niveaustufen intensiv **Dänisch, Schwedisch**	**Norwegisch**
A1	A1.1 – A.1.4	A1.1 – A1.2 = Ende A1	
A2	A2.1 – A2.4	A2.1 – A2.2 = Ende A2	A2.1 – A2.6
B1	B1.1 – B1.4	B1.1 – B1.2 = Ende B1	
B2	B2	B2	
C1	C1	C1	
C2			

Informationen Seite 98. Einstufungstests unter www.vhs-wiesbaden.de

Koreanisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (4 – 8 TN)
Kursgebühr: 145,– €

Koreanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Im Kurs lernen Sie die Grundlagen des koreanischen Alphabets (Hangeul), Aussprache und Schreibweise. In alltagsorientierten Situationen erwerben Sie praxisnah Wortschatz und Grammatik, um sich schnell auf Koreanisch verständigen zu können.
Einfach Koreanisch! 1, Korea-Erziehungsinstitut in Deutschland (www.keid.de), L. 1 – 6
H73101 ab 11.9.2014
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Cheonglan Lim

Koreanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Hier lernen Sie spielend und mit authentischen Materialien mit anderen auf Koreanisch zu kommunizieren
Einfach Koreanisch! 1, Korea-Erziehungsinstitut in Deutschland (www.keid.de), L. 7 – 10
H73102 ab 9.9.2014
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Cheonglan Lim

Koreanisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Im Kurs erweitern Sie Ihre Grundlagen des koreanischen Alphabets (Hangeul), Aussprache und Schreibweise. In alltagsorientierten Situationen erwerben Sie praxisnah Wortschatz und Grammatik, um sich schnell auf Koreanisch verständigen zu können.
Einfach Koreanisch! 2, Korea-Erziehungsinstitut in Deutschland (www.keid.de), L. 1 – 4
H73103 ab 9.9.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Cheonglan Lim

Koreanisch A1.4

Kleingruppe (3 – 6 TN)
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Hier lernen Sie in einer kleinen Gruppe spielend und mit authentischen Materialien, mit anderen auf Koreanisch zu kommunizieren.
Einfach Koreanisch! 2, Korea-Erziehungsinstitut in Deutschland (www.keid.de), ab L. 5 – 8
H73104 180,– €
ab 11.9.2014, Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Cheonglan Lim

Kroatisch/Bosnisch/Serbisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Teilnehmende, die Serbisch lernen möchten, sollten beachten, dass unser Lehrbuch in lateinischer Schrift verfasst ist, die kyrillische Schrift wird nicht gelernt.

Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sie lieben Cevapcici und die Adria? Sie Sie möchten sich mit Ihren Verwandten und Bekannten auf Kroatisch, Bosnisch oder Serbisch unterhalten? Dann sind Sie hier richtig!
Am Ende dieses Kurses können Sie sich selbst und andere vorstellen, im Café etwas bestellen oder nach dem Weg fragen.
Kroatisch für den Urlaub A1 (Klett) ab L. 1
H73105 ab 8.9.2014
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
Tomica Pantic

Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A1.3

Am Ende dieses Kurses können Sie nach dem Weg fragen, Einkäufe erledigen, im Café oder Restaurant etwas bestellen oder einfache Fragen stellen und beantworten.
Lextra – Kroatisch Sprachkurs Plus: Anfänger A1/A2 (Cornelsen) L. 9 – 11
H73106 ab 8.9.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Tomica Pantic

Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A1.4

Kleingruppe (4 – 8 TN)
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die sich auf Kroatisch, Bosnisch oder Serbisch verständigen möchten und über geringe Vorkenntnisse verfügen.
Am Ende dieses Kurses können Sie neben alltäglichen Situationen, die immer wieder geübt werden, auch Telefongespräche bewältigen und mit Zahlen umgehen.
Lextra – Kroatisch Sprachkurs Plus: Anfänger A1/A2 (Cornelsen) L. 12 – 14
H73107 145,– €
ab 10.9.2014, Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Ana Arambasic

Kroatisch/Bosnisch/Serbisch B1

Kleingruppe (3 – 6 TN)
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die sich auf Kroatisch, Bosnisch oder Serbisch verständigen möchten und über gute Vorkenntnisse verfügen. Am Ende dieses Kurses können Sie Unterhaltungen und Telefonate führen, sich in alltäglichen Situationen wie beim Arzt, im Geschäft oder im Café zurechtfinden und einfache Texte schreiben.
H73108 ab 10.9.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr 180,– €
Ana Arambasic

Niederländisch

je 24 Ustd. = 6 × 180 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Sommerprogramm

Niederländisch A1.1

Sommer-kurs
Sommerkurs Kompakt
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Innerhalb von drei Wochen finden Sie einen Einstieg in die niederländische Sprache. Nach dem Kurs können Sie sich begrüßen, Ihr Befinden ausdrücken, Personen beschreiben, Zahlen und Mengenangaben für den Markteinkauf benennen, ein Frühstück planen und Auskünfte zu Ihrem Alltag geben.
Taal vitaal (Hueber) L. 1 – 5
H73117 ab 23.6.2014
Mo+Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Anita van Dijk

Niederländisch A1.2

Sommer-kurs
Sommerkurs Kompakt
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Innerhalb von drei Wochen erweitern Sie erste Kenntnisse in der niederländischen Sprache. Nach dem Kurs können Sie über Ihren Beruf sprechen, sich in der Stadt nach dem Weg erkundigen, über Ihre Freizeitbeschäftigung berichten, Kurzbiographien anderer Personen verstehen, in einem Restaurant bestellen.
Taal vitaal (Hueber) L.6 – 10
H73118 ab 14.7.2014
Mo+Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Anita van Dijk

Niederländisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Reguläre Kurse (90 Min.) bieten ein stetiges und entspanntes Lernen in einem durchschnittlichen Lerntempo.

Niederländisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Taal vitaal (Hueber) L. 1 – 5
H73120 ab 11.9.2014
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

H73121 ab 9.9.2014
Di, 18:00 – 20:15 Uhr
Marleen Peeters

Niederländisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Taal vitaal (Hueber) L. 6 – 10
H73122 ab 27.11.2014
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

H73123 ab 25.11.2014
Di, 18:00 – 20:15 Uhr
Marleen Peeters

Niederländisch A2.1

Taal vitaal (Hueber) L. 11 – 15
H73124 ab 8.9.2014
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

Niederländisch A2.2

Taal vitaal (Hueber) L. 16 – 20
H73125 ab 24.11.2014
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

Niederländisch B1.3

Niederländisch für Fortgeschrittene Nederlands in actie (coutinho/Klett Verlag) L.5 – 6
H73130 ab 9.9.2014
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

Latein

Interessenten bitte bei der Programmbereichsleitung melden, Anne Juliane Alke:
Telefon (06 11) 98 89-148
ajalke@vhs-wiesbaden.de

Sprachen
Andere Sprachen von A bis Z

Niederländisch B1.4
Niederländisch für Fortgeschrittene
Nederlands in actie (coutinho/Klett Verlag) L.7 – 8
H73131 ab 25.11.2014
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

Nederlandse conversatie en lectuur B2
We lezen bekende Nederlandstalige schrijvers, we praten en we herhalen af en toe een beetje grammatica. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H73134 ab 10.9.2014
Mi, 18:45 – 21:00 Uhr
Anita van Dijk

H73135 ab 26.11.2014
Mi, 18:45 – 21:00 Uhr
Anita van Dijk

Nederlands: Goed, beter, best!
Für TN ab Kursniveau A2
Erweitern und vertiefen Sie Ihr Niederländisch beim Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Wir schauen uns auch bestimmte Phänomene in Rechtschreibung und Grammatik an. Das Unterrichtsmaterial wird zwischen Kursleitung und Teilnehmenden besprochen und festgelegt.
H73136 24,00 Ustd. 115,– €
8 Abende, ab 15.9.2014
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Gertruud van den Eijnden

H731367 ab 24.11.2014
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Gertruud van den Eijnden

Nederlands voor liefhebbers
Lectuur en conversatie voor moedertaalsprekers en anderstaligen die al Nederlands spreken. Iedere eerste maandag van de maand (als deze een feestdag is, de daaropvolgende maandag). Van 18:30 tot 19:45 uur: lectuur en bespreking van korte teksten, korte voordrachten etc. (vhs, gebouw C parterre, lokaal C-008). Vanaf 20.00 uur: conversatie in de vhs-Bistro "Leib & Seele". Het is ook mogelijk aan één van deze onderdelen deel te nemen. Deelname op ieder tijdstip mogelijk.
Info: Gerry Cornet (06 11/4 81 26) en Johannes Hartung (06 11/9 50 54 58).
Dit is een kosteloos aanbod van de vhs!
H73137 ab 1.9.2014
Mo, 18:30 – 19:45 Uhr
Gerry Cornet

Norwegisch
je 24 Ustd. = 7x 155 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Norwegisch ist mit rund fünf Millionen SprecherInnen die offizielle Sprache Norwegens und hat verschiedene Varietäten. Die Kurse orientieren sich am Bokmål, einer der beiden offiziellen Schriftsprachen, die von ca. 85 bis 90 Prozent der norwegischen Bevölkerung verwendet wird.

Norwegisch Kompakt A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Norsk for deg A1&A2 (Klett) L. 1 – 4
H73140 ab 8.9.2014
Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Heike Kulhei

Norwegisch Kompakt A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Norsk for deg A1&A2 (Klett) ab L. 5
H73142 ab 17.11.2014
Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Heike Kulhei

Norwegisch Kompakt A2.3
Norsk for deg A1&A2 (Klett) ab L.9 – 10
H73144 ab 13.9.2014
Sa, 13:30 – 16:05 Uhr
Jana Ufermann

Norwegisch Kompakt A2.4
Norsk for deg A1&A2 (Klett)
ab L.11 – 12
H73147 ab 22.11.2014
Sa, 13:30 – 16:05 Uhr
Jana Ufermann

Norwegisch Kompakt A2.5
Norsk for deg A1&A2 (Klett) L.13 – 14
H73148 ab 13.9.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Jana Ufermann

Norwegisch Kompakt A2.6
Norsk for deg A1&A2 (Klett) L.15 – 16
H73149 ab 22.11.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Jana Ufermann

Persisch
je 24 Ustd. = 8 × 135 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,– €

In allen Persischkursen wird die formelle und informelle Sprache (gesprochene Alltagssprache und geschriebene Hochsprache) parallel vermittelt.

Persisch 1 (A1)
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Der Erwerb der persischen Schrift ist eine der drei Komponenten von Persisch 1. Neben der Vermittlung der Grundstrukturen lernen Sie die persische Sprache in Alltagssituationen mit kommunikativen Übungen.
Farsi baraye Zendegi Bd. 1 (Mari Aradgoli Verlag) ab L. 1
H73151 ab 10.9.2014
Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
Dr. Mari Aradgoli

Persisch 2 (A1)
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
In Persisch 2 vertiefen Sie grammatische Strukturen und Ihren Wortschatz. Parallel dazu lernen Sie mittels zahlreicher Sprichwörter und kurzer Lesetexte Mentalität und Kultur des Landes kennen. Gleichzeitig wird damit auch die persische Schrift gefestigt, Gespräche stehen im Kontext von Alltagsthemen.
Farsi baraye Zendegi Bd. 1 (Mari Aradgoli Verlag) ab L. 30
H73152 ab 19.11.2014
Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
Dr. Mari Aradgoli

Polnisch
je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (4 – 10 TN)
Kursgebühr: 145,– €

Polnisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Razem (Klett) L. 1 – 3
H73161 ab 9.9.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Dominik Gruszczyk

Polnisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Razem (Klett) L. 4 – 6
H73162 145,– €
ab 9.9.2014, Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Dominik Gruszczyk

Polnisch A1.4
Razem (Klett) L. 8 – 10
H73164 ab 11.9.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Dominik Gruszczyk

Polnisch A2.3
Razem (Klett) ab L. 13
H73165 ab 11.9.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Dominik Gruszczyk

Portugiesisch
je 30 Ustd. = 15 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Diese Kurse richten sich an erwachsene Lernende, die Portugiesisch verstehen, sprechen, lesen und schreiben möchten. Sie vermitteln lebendige Alltagssprache, gewähren Einblick in die kulturell vielfältige Welt Brasiliens, gehen aber auch auf die Besonderheiten des europäischen Portugiesisch ein.
Durch viele lebhafte Lernspiele und Texte auf Portugiesisch werden Sie auch mit der Grammatik vertraut gemacht, Schwerpunkt ist aber die mündliche Kommunikation.
Außerhalb des Kurses gibt es das Angebot, zusammen brasilianisches Essen zu kochen und kulturelle Veranstaltungen über Brasilien oder Portugal zu besuchen.

Portugiesisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Oi, Brasil! (Hueber) L. 1 – 3
H73170 ab 9.9.2014
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Marina Navarro-Bernhardt

Portugiesisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Oi, Brasil! (Hueber) L. 4 – 6
H73171 ab 10.9.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Marina Navarro-Bernhardt

Portugiesisch A1.3
Oi, Brasil! (Hueber) L. 7 – 9
H73172 ab 11.9.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Marina Navarro-Bernhardt

Portugiesisch A1.4
Oi, Brasil! (Hueber) L. 10 – 12
H73173 ab 10.9.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Marina Navarro-Bernhardt

Portugiesisch A1.5
Oi, Brasil! (Hueber) L. 13 – 15
H73174 ab 11.9.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Marina Navarro-Bernhardt

Portugiesische Konversation B1/B2
Für Fortgeschrittene
É falando que se aprende!
Leitura, compreensão, interpretação e discussão de textos literários, da mídia, de situações da vida cotidiana, da música brasileira e outros. Ampliação do vocabulário, revisão e aplicação da gramática através de atividades variadas, dinâmicas e agradáveis.
H73177 ab 9.9.2014
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Marina Navarro-Bernhardt

Russisch
je 24 Ustd. = 8 × 135 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

164 Mio. Menschen auf unserem Planeten sprechen Russisch – warum nicht auch Sie?
Wer kennt nicht die süßen »Matrjoschkas«? Wer hat nicht schon mal »Blini« gegessen oder einen »Wodka« getrunken? Doch reicht Ihnen dieser Wortschatz aus?
Mit uns lernen Sie alles, was Sie brauchen, um in Russland zurecht zu kommen – vom kyrillischen Alphabet, über die Fertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben, bis hin zu Kultur, Land und Leuten. Der Kurs richtet sich nicht nur an Russlandreisende, sondern auch an Teilnehmende mit beruflichen Kontakten nach Russland und Sprachinteressierte. Wir freuen uns auf Sie!

Russisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sprachkurs Russisch, Schnell und intensiv (Hueber) L. 1 – 2
ISBN 978-3-19-204464-9
H73181 ab 11.9.2014
Do, 18:30 – 21:00 Uhr
Jana Kananova

Russisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Sprachkurs Russisch, Schnell und intensiv (Hueber) L. 3 – 4
H73182 ab 27.11.2014
Do, 18:30 – 21:00 Uhr
Jana Kananova

Russisch A1.3
Sprachkurs Russisch, Schnell und intensiv (Hueber) L. 5 – 6
H73183 ab 12.9.2014
Fr, 18:30 – 21:00 Uhr
Jana Kananova

Russisch A1.4
Sprachkurs Russisch, Schnell und intensiv (Hueber) L. 7 – 8
H73184 ab 28.11.2014
Fr, 18:30 – 21:00 Uhr
Jana Kananova

Neu!
Russisch Wiederholung A1
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits mit dem Lehrwerk »Sprachkurs Russisch schnell und intensiv« (Hueber) einschließlisch bis zum Niveau A1.3 und A1.4 gearbeitet haben. In diesem Kurs werden alle Fertigkeiten trainiert. Das Sprechen steht im Vordergund. Ziel des Kurses ist die Vertiefung und Wiederholung des bisher Gelernten.
H73185 115,– €
ab 12.9.2014, Fr, 17:00 – 18:30 Uhr
Jana Kananova

Rumänisch
24 Ustd.= 12 × 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,– €

Rumänisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
Zusatzinfo: Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H73190 24,00 Ustd. 180,– €
Haus C
12 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Silvia Tarola-Chirita

Rumänisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H73191 24,00 Ustd. 180,– €
Haus A
12 Abende, ab 9.9.2014
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Silvia Tarola-Chirita

Schwedisch
je 30 Ustd. = 15 (10) × 90 (135) Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Schwedisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Tala svenska A1 (Groa) L. 1 – 5
H73198 ab 9.9.2014
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Michael Wünsch

Schwedisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Tala svenska A1 (Groa) ab L. 5
H73199 ab 8.9.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annika Hacklin

Schwedisch A2.1
Tala svenska A2 (Groa) L. 1 – 4
H73201 ab 12.2.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Michael Wünsch

Schwedisch A2+
(Wochenendkurs)
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gerne an drei Wochenenden intensiv lernen möchten.
Tala svenska A2+ (Groa) L.11 – 16
Termine: 6.-7.9., 27.-28.9., 25.-26.10., 29.-30.11.14
H73204 40,00 Ustd. 115,– €
8 Wochenenden, ab 6.9.2014
Sa+So, 9:30 – 13:30 Uhr,
Termine: 6.-7.9., 27.-28.9., 25.-26.10., 29.-30.11.14
Madelene Johansson Naue

Schwedisch A2.3
(Wochenendkurs)
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gerne übers Wochenende einmal im Monat intensiv lernen möchten. Wir arbeiten mit kommunikativen und alltagsnahen Übungen und Rollenspielen. Lernen Sie Schwedisch mit Spaß!
VÄLKOMNA!
Tala svenska A2+ (Groa), ab L.9
20.9. – 21.9., 18.10. – 19.10., 15.11 – 16.11., 6.12 – 7.12.
H73205 40,00 Ustd. 160,– €
4 Wochenenden, ab 20.9.2014
Sa+So, 10:00 – 14:00 Uhr,
20.9. – 21.9., 18.10. – 19.10.,
15.11 – 16.11., 6.12 – 7.12.
Annelie Gunnarsson

Svenska B1/B2
Vi läser autentiska texter, kerättar om olika saker och tittar på en film emellanåt.
H73208 30,00 Ustd.
10 Abende, ab 24.9.2014
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Eva Windrath-Almblad

Svenska för DIG!
Svenska för DIG är en individanpassad kurs där du lär dig just det DU behöver och får förstärkning i det du redan kan.
Dieser Schwedischkurs wird maßgeschneidert für jeden, der bereits mehr oder weniger Schwedisch kann, vorhandene Grundkenntnisse auffrischen und mehr lernen möchte (ab ca. B1). Texte, Material und Kursinhalte werden mit Ihnen abgesprochen und Tempo und Methoden werden den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst. Auf Wunsch und bei vorhandenen Kenntnissen auch Vorbereitung auf die SWEDEX-Prüfung möglich.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H73209 ab 8.9.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Annika Hacklin

Swahili
24 Ustd. = 12 × 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,– €

Swahili ist eine der wichtigsten Verkehrssprachen Ost-Afrikas. In den Kursen lernen Sie die Grundlagen der Sprache und in Swahili zu kommunizieren, sie sind sowohl für Reisende und Sprachinteressierte gedacht, als auch für Teilnehmende, die in einem ost-afrikanischen Land arbeiten möchten.

Swahili A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kiswahili kwa kitendo (Africa Research & Publications 2001) L.1 – 15
H73211 ab 9.10.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Raija Kramer

Sprachen
Andere Sprachen von A bis Z

Thai

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (4 – 8 TN)
Kursgebühr: 145,– €

Thai A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sanùg sabaai A1 (Klett) L. 1 – 3
H73221 ab 1.10.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Duangporn Schermuck

Thai A2.1
In diesem Thai-Kurs wird die Erarbeitung des Lehrwerks Sanùg sababaai A1 (Klett) vorausgesetzt. Nach einer Wiederholungs- und Vertiefungsphase der Kenntnisse auf dem Niveau A1 wird eine Hinführung zur freien Konversation erfolgen. Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H73225 ab 1.10.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Duangporn Schermuck

Tschechisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (4 – 8 TN)
Kursgebühr: 145,– €

Tschechisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Tschechisch Schritt für Schritt (Akropolis) ab L. 1
H73230 ab 8.9.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Tillmann Brand

Tschechisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Tschechisch Schritt für Schritt (Akropolis)
H73231 ab 10.9.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Tillmann Brand

Tschechische Lektüre und Konversation B1
Sie lesen und diskutieren Zeitungs- und Zeitschriftentexte mit Bezug auf das aktuelle Geschehen in der Tschechischen Republik. Außerdem werden andere literarische Textformen wie Balladen, Erzählungen oder Kurzgeschichten gelesen und besprochen und gegebenenfalls tschechische Filme gezeigt. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H73235 ab 9.9.2014
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Tillmann Brand

Türkisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Türkisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kolay gelsin! (Klett) L. 1 – 2
H73240 ab 12.9.2014
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Nilüfer Sahin

Türkisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Kolay gelsin! (Klett) L. 3 – 4
H73242 ab 28.11.2014
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Nilüfer Sahin

Türkisch A1.3
Kolay gelsin! (Klett) L. 5 – 6
H73245 ab 14.10.2014
Di, 18:00 – 20:15 Uhr
Bahadir Aksit

Türkisch A1.4
Kolay gelsin! (Klett) L. 7 – 8
H73246 ab 13.1.2015
Di, 18:00 – 20:15 Uhr
Bahadir Aksit

Türkisch A2.1
Kolay gelsin! (Klett) L. 9 – 10
H73247 ab 15.10.2014
Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
Bahadir Aksit

Türkisch A2.2
Kolay gelsin! (Klett) L. 11
H73248 ab 14.1.2015
Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
Bahadir Aksit

PARTNERSCHAFT WIESBADEN-ISTANBUL/FATIH

WARUM DIESE PARTNERSCHAFT?

Auf Wunsch ihrer interessierten Bürger haben die beiden Städte Istanbul/Fatih und Wiesbaden am 18. September 2012 eine Städtepartnerschaft vereinbart. Sie wird gefördert von dem parallel gegründeten deutschen Verein:
„Partnerschaft Wiesbaden - Istanbul / Fatih“

WAS IST DER PARTNERSCHAFTSVEREIN?

Der Verein ist gemeinnützig, überparteilich und überkonfessionell. Er fördert das internationale Denken, die Toleranz und die Völkerverständigung. Diesem Ziel dient der Austausch zwischen Bürgern, Vereinen und Institutionen beider Städte. Dabei stehen die Bereiche Kultur, Soziales und Wirtschaft, Bildung und Wissenschaft sowie Jugend und Sport im Mittelpunkt.
Eine Mitgliedschaft im Verein kann beim Vorstand beantragt werden, der sich auf viele Anträge freut. Ein entsprechenden Formular kann zugestellt werden.

Partnerschaft Wiesbaden - Istanbul/Fatih

Büro:
Partnerschaft Wiesbaden - Istanbul/Fatih
Frankfurter Straße 13a, 65189 Wiesbaden
Telefon: 0611 - 305 316

Dr. Thilo Tilemann, Präsident

E-Mail: wiesbaden-fatih-ev@t-online.de
www.wiesbaden-fatih.de

Ungarisch

24 Ustd. = 12 × 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,– €

Ungarisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Szituációk (Hueber) ab L. 1
H73251 ab 10.9.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Lili Fleischmann

Ungarisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Szituációk (Hueber) ab L.3 – 5
H73252 ab 11.9.2014
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Lili Fleischmann

Ungarisch A2.2

Szituációk (Hueber) L.13 – 14
H73254 ab 11.9.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Lili Fleischmann

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache

Leitung: Anja C. Weber

Zusatzqualifizierung DaZ verkürzt/unverkürzt

Akkreditiert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Integrationskurse sind gut qualifizierte Lehrkräfte. Zum Profil einer gut qualifizierten Lehrkraft zählt neben fachlichen Qualifikationen auch eine hohe pädagogische sowie interkulturelle Kompetenz.
Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, können in Integrationskursen nur Lehrkräfte unterrichten, die einen anerkannten Abschluss in Deutsch als Fremd- oder Zweitsprache (DaF/DaZ) besitzen.
Soweit diese fachlichen Qualifikationen nicht vorliegen, ist eine Zulassung zur Lehrtätigkeit möglich, wenn die Lehrkraft an einer vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) akkreditierten Zusatzqualifizierung DaZ teilgenommen hat. Je nach Voraussetzung kann eine verkürzte oder unverkürzte (70 oder 140 Ustd.) Qualifizierung besucht werden (s. www.bamf.de).
Wir bieten Ihnen eine Qualifizierung an, die die verkürzte und unverkürzte Zusatzqualifizierung miteinander kombiniert. Wenn Sie eine unverkürzte Zusatzqualifizierung absolvieren, nehmen Sie an allen Modulen teil, die verkürzte endet am 18.4.2015.
In der verkürzten Qualifizierung können Sie jedoch gerne zusätzliche Module buchen, nähere Informationen dazu im Fachbereich.
Ein Team erfahrener DaZ-ExpertInnen mit einer Ausbildung in ganzheitlicher Methodik vermittelt Ihnen fachliche und methodische Kenntnisse sehr praxisnah und unter Einbezug aktueller Neuerungen im DaZ-Bereich. Eine Besonderheit des Konzepts der Volkshochschule Wiesbaden e.V. ist, dass die Ausbildung in der Regel von zwei TrainerInnen betreut wird.
Das Training bezieht entsprechend der Konzeption des BAMF vielfältige Vermittlungsgebiete ein: Lese- und Hörverstehenstechniken, Wortschatzvermittlung und Wortschatzarbeit, textlinguistische Ansätze, interaktive und induktive Grammatikvermittlung, Texterschließung und das Schreiben von Texten, Phonetik- und Intonationstraining, Sprechanlässe, interkulturelle Fragestellungen, Binnendifferenzierung u.a.m. (Übersicht der Module in den Kursdetails online).
Nach erfolgreicher Erstellung eines abschließenden Portfolios erhalten Sie ein Zertifikat durch das BAMF und die Zulassung als Lehrkraft in Integrationskursen.
Wichtig: Für die Teilnahme an der Fortbildung sind Office-Grundkenntnisse und ein Internetzugang erforderlich!
Sie können für dieses Seminar ggf. eine **Bildungsprämie** oder einen Qualifizierungscheck beantragen, um einen Teil der Kosten abzudecken, Informationen dazu finden Sie unter www.vhs-wiesbaden.de.
Teilnahmegebühr:
Unverkürzte ZQ (140 Ustd.): 1400,– €
Verkürzte ZQ (70 Ustd.): 700,– €
Zusatzmodul (8 Ustd.): 80,– €
Zusatzmodule können bei Anmeldung oder auch während des Seminars gebucht werden.
Anmeldung: Zur Anmeldung füllen Sie bitte das Anmeldeformular (Download) aus und reichen es zusammen mit einer Kopie Ihrer Zulassung durch das BAMF mit ein. Der Eigenanteil wird sofort bei Anmeldung fällig.
Nähere Information erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung.

H77001 ab 5.12.2014
Fr, Sa, So 9:30 – 17:00 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel,
Vera Seibel,
Michaela Brinitzer,
Anja Caroline Weber,
Karl Christian Damke,
Britta Weber
Weitere Termine im Jahr 2015 in Vorbereitung!

Additive Zusatzqualifizierung Alphabetisierung

von Lehrkräften in Alphabetisierungskursen DaZ
Akkreditiert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Bei fehlender Qualifikation im Alphabetisierungsbereich muss ab dem 1.1.2014 eine erfolgreiche Teilnahme an der additiven Zusatzqualifizierung für Lehrkräfte in Alphabetisierungskursen des Bundes (ZQ Alpha) nachgewiesen werden. Diese Zusatzqualifikation können Sie hier erwerben!
Unverkürzte ZQ Alpha (80 Ustd.)
4 Wochenenden
(Fr – Sa oder Fr – So, 9:30 – 17:00 Uhr)
Gebühr: € 750,– €
Das Bundesamt bezuschusst zugelassene Lehrkräfte mit 750,– €
(Stand: 11/2013), die Beantragung übernimmt der Fachbereich nach Anmeldung.
Anmeldung: Bitte füllen Sie das Anmeldeformular (Download unter www.vhs-wiesbaden.de) aus und legen Sie uns eine Kopie Ihrer Zulassung zur Lehrtätigkeit in Integrationskursen gem. §15 Abs. 1 oder 2 Integrationsordnung mit dem BAMF-Aktenzeichen vor.
Rücktritt: Bitte beachten Sie die Rücktrittsfristen in unseren AGB. Geht eine Kündigung nicht fristgerecht ein, wird die volle Seminargebühr fällig. Rücktritte sind nur schriftlich möglich!
Nähere Informationen erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung.

H77016 ab 10.10.2014
Fr, 9:30 – 17:00 Uhr
Monika Möller-Frorath,
Sandra Kroemer

J77011 ab 23.1.2015
Fr, 9:30 – 17:00 Uhr
Monika Möller-Frorath,
Sandra Kroemer

J77012 ab 8.5.2015
Fr, 9:30 – 17:00 Uhr
Monika Möller-Frorath,
Sandra Kroemer

Weitere Termine in Vorbereitung!

Sprachenübergreifende Fortbildungen

Online-Tools im Sprachunterricht

Der Einsatz von online verfügbaren Ressourcen ist für viele Kursleitende ein selbstverständlicher und wichtiger Bestandteil des Unterrichts geworden. Das es viele Möglichkeiten gibt, auch ohne großen Zeitaufwand und Programmierkenntnisse, eigene Lernangebote zu gestalten ist hingegen eher weniger bekannt und verbreitet. Wir werden uns in diesem Praxisworkshop ganz gezielt mit einfachen und direkt einsetzbaren Tools beschäftigen. Sie lernen, wie Sie bzw. Ihre Teilnehmenden online nutzbare Wortschatzkarten erstellen, Comics gestalten, Audios aufnehmen und teilen und online interaktive, multimediale Plakate erstellen können. Dabei beschäftigen wir uns auch immer mit der Frage wie diese Tools in sinnvolle Aufgabenstellungen eingebettet werden können und wie Sie sie an Ihre an Ihre technischen Voraussetzungen anpassen, z.B. auch die mobilen Endgeräte Ihrer Teilnehmenden einbinden können.
Gebühr für Kursleitungen vhs Wiesbaden bitte im Fachbereich erfragen!

H77700 6,00 Ustd. 60,– €
1 Samstag, 25.10.2014
10:00 – 16:00 Uhr
Karl Christian Damke

Lehrerfortbildung
Die vhs Wiesbaden ist durch das Amt für Lehrerbildung (AFL) akkreditiert. Bei vielen Kursen des Fachbereichs ist eine Anerkennung als Lehrerfortbildung möglich. Wichtig: Sie müssen mindestens vier Wochen vor Kursbeginn im Fachbereich anrufen, um abzuklären, ob eine Veranstaltung als Lehrerfortbildung anerkannt wird. Nach diesem Zeitpunkt eingehende oder nachträgliche Anfragen nach entsprechenden Teilnahmebescheinigungen können leider aus verfahrenstechnischen Gründen nicht bearbeitet werden.

Fachbereichsübergreifende Fortbildungen

Erwachsenenpädagogische Qualifizierung (EPQ)

Dieses Angebot richtet sich an Kursleiterinnen und Kursleiter
– die neu bei uns unterrichten
– die ihren Unterricht mit Erwachsenen verbessern wollen
– die an einer kontinuierlichen Weiterentwicklung ihrer Professionalität interessiert sind
– die einen Qualifikationsnachweis benötigen.

Die Fortbildungsreihe schließt mit dem hvv-Zertifikat EPQ ab und umfasst insgesamt 10 Seminartage à 8 Ustd. (80 Ustd.).

Modul 1: vhs als Lernort und Aufgabenfeld
Fortbildungsseminar für neue und interessierte Lehrkräfte der vhs Wiesbaden
Themen:
– Die Aktualität der vhs-Idee
– Geschichte der vhs Wiesbaden und der Volkshochschulbewegung
– Weiterbildungsauftrag nach dem Hessischen Weiterbildungsgesetz
– Organisation und Finanzierung der Weiterbildung am Beispiel der vhs Wiesbaden
– »Bildung für alle« – Das Leitbild der vhs Wiesbaden
– Die vhs und ihre Lehrkräfte: Praxis der Zusammenarbeit und Fortbildungsangebote
– Die Arbeit der Kursleitervertretung
Anmeldung über die Fachbereiche

EPQ1.2014 4,00 Ustd. Eintritt frei
1 Abend, 19.9.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Boger

KULTURTICKET
ist für die Volkshochschule = KombiTicket

ESWE Verkehr Wiesbaden
Info-Tel.: 450 22-450
Heute schon unser Klima geschützt? Mach mit - fahr Bus!
3 Monate fahren - 3 Monate bezahlen

ESWE-Verkehr, VMW und dieLandeshauptstadt Wiesbaden haben zum 1. Mai 2008 das KULTURTICKET eingeführt. Die Volkshochschule Wiesbaden ist dem angeschlossen, zu den Konditionen des **KombiTickets**.

Für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der vhs gilt, wie gehabt:

Freie Fahrt mit dem Verkehrsverbund Mainz-Wiesbaden
2 Stunden vor und nach der Veranstaltung.

Mit dem KULTURTICKET kostenlos zur Volkshochschule!

Gesund bleiben

Den Kurs bestimmen Sie!

Der Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther ist überzeugt, dass »Begeisterung Dünger für das Gehirn« ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin.

Zur eigenverantwortlichen Stärkung der Gesundheit ist das Wissen um Gesundheit und deren Erhalt unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben gut bewältigen zu können.

Mit den Angeboten der Volkshochschule Wiesbaden können Sie Ihre Gesundheitskompetenz stärken. Bei uns finden Sie den für sich passenden Weg, um Stress abzubauen, den eigenen Körper positiv wahrzunehmen, Kraft zu tanken, beweglich und fit zu bleiben oder sich genussvoll und ausgewogen zu ernähren. Unsere Gesundheitskurse verknüpfen Sachinformationen und das Lernen mit allen Sinnen. Lernen Sie von und mit anderen Menschen, und fördern Sie nachhaltig Ihre Gesundheit.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und beraten Sie gerne..

Die Veranstaltungen finden in den vhs- Gebäuden im Europaviertel statt, sofern kein anderer Ort angegeben ist.

Inhalt

Natur	132
Ernährung	133
Stilberatung/Kosmetik	136
Psychologie und psychische Gesundheit	138
Weiterbildung und Bildungsurlaub	143
Prävention und Gesundheitsbildung	144
Erkrankungen und Heilmethoden	146
Entspannung und Körpererfahrung	148
Sport und Bewegung	156
Tanz	162
Wassersport	164

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Bewegung und Stressbewältigung/Entspannung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Renate Menning
Leiterin des Fachbereiches
Gesundheit und Natur
E-Mail: rmenning@vhs-wiesbaden.de

Fachbereichsassistenz:
Susanne Petzoldt
Telefon (06 11) 98 89–140
E-Mail: spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

Gesundheit und Natur

Natur

Natur

Das Ziel dieser Veranstaltungen besteht darin, verloren gegangenes Wissen über das Leben in und mit der Natur zu erwerben und den positiven Einfluss der natürlichen Umgebung auf das Lernen zu erfahren.

Survival-Training

Bei dem Survival-Training für Erwachsene im Naturcamp Nahetal in Monzingen/Nahe können Sie die ganze Palette des Überlebens und des Lebens in, mit und von der Natur kennen lernen. Das Survival-Training bietet viele erlebnispädagogische Höhepunkte.
Themenangebote:
– Knotenkunde, Seil und Sicherungstechnik
– Erlernen von Abseil- und Klettertechniken zur Überwindung von Hindernissen
– Feuer machen mit natürlichen und künstlichen Hilfsmitteln
– Nahrungsbeschaffung aus der Natur und Zubereitung (Beeren, Früchte, Pflanzen, Heilkräuter)
– Wasser gewinnen und trinkbar machen
– Traditionelles intuitives Bogenschießen
– Lagerfeuer mit Essenszubereitung
Im Preis inbegriffen sind: ein deftiges Mittagessen, ständige Begleitung und Anleitung durch qualifizierte Trainer, Bereitstellung von Sicherheits- und Leihausrüstung.
Die Tagesveranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Mitnahme von Hunden nicht möglich.
Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Outdoorkleidung, Trinkbecher, Suppenteller und Besteck.

H80035 10,67 Ustd. 85,– €
Naturcamp Nahetal in Monzingen
1 Tag, 13.9.2014
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Beate Thome

H80040 10,67 Ustd. 85,– €
Naturcamp Nahetal in Monzingen
1 Tag, 27.9.2014
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Beate Thome

Wetterkunde für Jedermann

Die Sprache der Wolken und des Himmels

J88800 6,00 Ustd. 30,– €
2 Nachmittage, 1.2. + 15.2.2015
So, 15:45 – 18:00 Uhr
Sumi Krupp
Nähere Informationen auf Seite 165

Pilzführung

Interessieren Sie sich für Pilze und mögen Sie die Natur? Weitere Voraussetzungen benötigen Sie nicht für diese Exkursion. Sie sammeln Pilze, die anschließend gemeinsam besprochen werden. Ziel ist es, Giftpilze und markante Speisepilze zu erkennen.
Bringen Sie bitte einen Korb, ein Messer und ein nicht zu großes Pilzbuch mit.
Treffpunkt: Parkplatz am Waldfriedhof Dotzheim, Frauensteiner Straße

H80100 5,33 Ustd. 19,– €
1 Tag, 21.9.2014
So, 10:00 – 14:00 Uhr
Franz Heller

H80110 5,33 Ustd. 19,– €
1 Tag, 18.10.2014
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Franz Heller

Baumpfade

Kreatives Gestalten in der Natur (LandArt)

An diesem Tag sind Bäume unsere Begleiter. Wir nähern uns den Bäumen spielerisch mit allen Sinnen, erkunden sie und lernen, wie unterschiedlich sie sich uns zeigen und auf was wir achten können.
Anschließend gestaltet jede/r für sich oder gemeinsam ein Stück Natur mit Natur – an, um oder mit Bäumen, Blättern, Ästen und Stöcken. Erlaubt ist alles, was man findet, ohne zu zerstören: Steine, Zweige, Früchte, abgefallene Blätter und Blüten, Flechten… Im gestalterisch-künstlerischen Umgang mit Naturmaterialien vor Ort kommen Sie sich selbst und der Natur ein gutes Stück näher. Zeit verliert an Bedeutung, das Hier und Jetzt tritt in den Vordergrund – ein Kurzurlaub für die Seele.
Der Ort wird noch bekannt gegeben, ist aber auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln und zu Fuß erreichbar!
Bitte mitbringen: gute Schuhe, evtl. Regenzeug, warme Kleidung, Sitzunterlage, eigene Getränke und Pausensnack.

H80130 4,67 Ustd. 25,– €
1 Vormittag, 18.10.2014
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Achtsames Gehen gegen den November-Blues

Die Tage werden kürzer und grauer. Bei Übungen im achtsamen Gehen entschleunigen wir das Tempo, die Schritte werden langsamer und bewusster, wir verlassen den Gedankenstrudel und kommen im Hier und Jetzt an. Wir sind wieder mehr bei uns selbst, in unserer Mitte. Dabei üben wir die leise, schleichende Gangart des Fuchses, die uns näher an die Natur bringt, durch die wir uns bewegen. Wie trete ich auf, welche Geräusche mache ich? Wir lernen mit dem Weitwinkel der Eule zu sehen, unseren alltäglichen Tunnelblick zu verlassen und die Natur intensiver wahrzunehmen. Was sehe ich wirklich, was blende ich aus? Wir hören auf die Rufarten der Vögel: Gesang oder Alarm? Schaffen wir es, an einem Vogel vorbeizugehen, ohne ihn in Alarm zu versetzen?
Bei weiteren kleinen Übungen in Achtsamkeit öffnen wir alle unsere Sinne für die Natur.
Der Ort wird noch bekannt gegeben, ist aber auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln und zu Fuß erreichbar!
Bitte mitbringen: gute Schuhe, evtl. Regenzeug, warme Kleidung, eigene Getränke und Pausensnack.

H80140 4,00 Ustd. 20,– €
1 Vormittag, 1.11.2014
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux

Der heilsame Garten

Der Spätsommer kündigt den Herbst an, die Gartensaison neigt sich dem Ende zu. Wenn die Farben der Blütezeit langsam vorüber gehen, die Kraft der Natur sich zurückzieht, zeigen sich die Pflanzen dem Betrachter auf eine völlig andere, eigene Weise. Wir richten unsere Aufmerksamkeit bei einem Rundgang durch den Heilpflanzengarten im Aukamm (gegenüber der Fresenius-Klink) neben den Anwendungsmöglichkeiten der Pflanzen auch auf deren Überwinterungsstrategien und Vorbereitungen für das nächste Frühjahr.
Die Dozentin verbindet ihre Kenntnisse als Gärtnerin und Heilpraktikerin und führt Sie in die faszinierende Welt der (Heil-)Pflanzen ein.
Treffpunkt: kurz vor 18:00 Uhr am Eingang des Apothekergartens, Aukammallee 1
Bitte mitbringen: je nach Witterung regenfeste Kleidung.

H80180 2,00 Ustd. 10,– €
1 Abend, 26.9.2014
Fr, 18:00 – 19:30 Uhr
Petra Schnöde

Küchenkräuter in der Medizin

H80500 2,00 Ustd. 10,– €
1 Abend, 17.9.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Julia Kleinhenz
Nähere Informationen auf Seite 133

Für die pflanzliche Bestform

Obstbaum, Zierstrauch, Rose & Co. brauchen den Schnitt wie Haare das Schneiden der Spitzen. Und wie beim Friseur gilt: ein guter Schnitt stärkt und sieht schick aus.
In diesem Wochenendkurs lernen Sie, wie man seine Gehölze richtig beschneidet: Mit viel Zeit für Fragen lernen Sie Theorie (Freitag) und Praxis (Samstag) kennen. Der Kursleiter ist Gärtner und Dipl.-Ing. (FH) für Landespflege. Im Kurs wird eine Begleitschrift angeboten; die Kosten hierfür in Höhe von 10,– € sind direkt an den Kursleiter zu zahlen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

H80190 8,33 Ustd. 35,– €
1 Wochenende
Fr, 21.11.2014, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa, 22.11.2014, 10:00 – 14:00 Uhr
Christof Sandt

Leben mit Tieren

Die Veranstaltungen vermitteln das erforderliche Wissen für einen angemessenen Umgang mit Tieren, deren soziale Bedeutung sich für Menschen im städtischen Raum stark gewandelt hat und die zunehmend soziale Funktion übernehmen.

Pferde, Reiten und Natur

An diesem Tag haben Sie die Gelegenheit in die Grundlagen des Reitens hineinzuschnuppern. Sie erlernen den richtigen Umgang mit dem Pferd und ein toller Ausritt (ca. 1 Std.) lässt Sie den Alltagsstress vergessen. Bei Bedarf werden Sie selbstverständlich geführt. Sie erhalten einen angst- und stressfreien Einstieg in die faszinierende Welt des Freizeitreitens.
Keine Ermäßigung möglich!
Bitte beachten Sie das zeitlich parallel stattfindende Angebot für Kinder
H989300
Bitte mitbringen: lange Hose, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk sowie Essen und Getränke für kurze Mittagspause.
Kursort: Pferdesportanlage Hoffmann, Palmbachstr. 17, 65510 Hünstetten
H80290 6,00 Ustd. 25,– €
1 Tag, 27.9.2014
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Katja Hoffmann

Das größte Glück der Erde

für Kinder (5 – 12 Jahre)
Pony, Ziege, Schaf, Schwein, Huhn, Hase & Co.
Kursort: Pferdesportanlage Hoffmann, Palmbachstr. 17, 65510 Hünstetten
H989300 6,00 Ustd. 23,– €
1 Tag, 27.9.2014
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Katja Hoffmann
Nähere Informationen auf Seite 179

Akupressurmassage für den Hund

Akupressur ist eine alte Technik der traditionellen chinesischen Medizin. Sowohl bei ängstlichen Hunden als auch bei hyperaktiven Hunden kann durch eine Akupressurmassage eine Beruhigung bewirkt werden. Die Hunde bauen dadurch Stress ab und werden ausgeglichener.
Gerade bei ängstlichen Hunden können durch Berührungen stärkere Bindungen und Vertrauen aufgebaut werden.
Gebühr beinhaltet Teilnahme von Hundehalter/in und Tier. Igelbälle und Massagebürsten werden gestellt. Wichtig: Der Hund darf vor dem Kurs mindestens zwei Stunden nicht gefüttert werden!
Die Dozentin ist Hundephysiotherapeutin/Hundekrankengymnastin.
Bitte mitbringen: Matten/Decke und Leckerlis für Hund.
H80340 4,00 Ustd. 32,– €
Villa Schnitzler
1 Vormittag, 27.9.2014
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Manuela Huber

Massage für den Hund

Viele Hunde haben, wie wir Menschen, Verspannungen und Beschwerden mit dem Bewegungsapparat. Dies ist zwangsläufig mit Schmerzen verbunden. Massagen verbessern die Beweglichkeit des Hundes und reduzieren die Schmerzen. Auch verbindet der Hund mit Massagen eine Bindung zu seiner/seinem Halter/in und positive Erlebnisse. Mit leicht erlernbaren Massagegriffen sind Sie nach dem Kurs in der Lage, Ihren Vierbeiner selbst zu massieren.
Gebühr beinhaltet Teilnahme von Hundehalter/in und Tier. Igelbälle und Massagebürsten werden gestellt. Wichtig: Der Hund darf vor dem Kurs mindestens zwei Stunden nicht gefüttert werden!
Die Dozentin ist Hundephysiotherapeutin/Hundekrankengymnastin.
Bitte mitbringen: Matten/Decke und Leckerlis für Hund.
H80350 4,00 Ustd. 32,– €
Villa Schnitzler
1 Vormittag, 13.9.2014
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Manuela Huber

Wohnen

»Feng Shui – Wohnen in Harmonie«
siehe »Ratgeber Wohnen«, Seite 17

Ernährung

Küchenkräuter in der Medizin

Ernährung spielt in der chinesischen Medizin eine große Rolle. Viele der chinesischen Heilkräuter lassen sich auch in der Küche verwenden. In diesem Seminar werden Sie die auch hier bekannten Gewürze mit Ihrer Wirkung genauer kennen lernen. Besprochen werden u. a. Ingwer, Zimt, Chili, Salbei, Thymian, Pfefferminze, Zitrone.
Zur Anwendung zu Hause erhalten Sie eine schriftliche Zusammenfassung.
H80500 2,00 Ustd. 10,– €
1 Abend, 17.9.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Julia Kleinhenz

Vegan ist salonfähig

Die wissenschaftliche Begründung einer veganen Ernährungsweise
Nahezu jede gängige Illustrierte bietet Ernährungsratschläge. Das Thema Ernährung und Gesundheit ist ein Dauerbrenner in Zeitungen, TV- und Radiosendungen. Dahinter stehen allerdings weniger Fakten, sondern eher Pseudowissenschaften, Modediäten und die Interessen der Nahrungsmittelindustrie, obwohl es seit Jahrzehnten wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema gibt. Die Ergebnisse dieser Forschung sind überraschend, aber eindeutig: Eine Ernähung frei von Fleisch, ohne Eier und gerade auch frei von Milchprodukten ist konventionellen Ernährungsformen vielfach überlegen. Aber: Wer viele Jahre lang ausschließlich vegan leben will, muss einiges beachten. Der Dozent, der Heilpraktiker ist, lädt Sie zu einem spannenden Abend ein.
H80515 2,67 Ustd. 12,– €
1 Abend, 31.10.2014
Fr, 19:30 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp

Demenz und Kokos

Wann und unter welchen Ernährungsumständen kann sich die Einnahme von Kokosprodukten therapeutisch hilfreich bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz, Parkinson und Epilepsie erweisen? Sollten generell mehr Fette verzehrt werden wie z. B. DHA sowie gesättigte Fettsäuren? Macht es Sinn den Verzehr von Kohlenhydraten zu reduzieren? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Seminar auf der Grundlage der Bücher »Stopp Alzheimer« von Dr. Bruce Five und »Alzheimer vorbeugen und behandeln« von Dr. Mary Newport.
Der Seminarleiter ist Heilpraktiker.
H80520 2,67 Ustd. 12,– €
1 Abend, 31.10.2014
Fr, 16:30 – 18:30 Uhr
Sumi Krupp

Ernährung und Krebs

Die Krebsforschung hat in den letzten Jahren enorme Entdeckungen gemacht, die aber noch wenig in die Praxis umgesetzt werden. Wer weiß schon wie z. B. Salvestrole und Tocotrienole wirken und wo sich derartig potente Antikrebswirkstoffe in der Natur finden lassen? Was bedeutet es, wenn Krebszellen den Zucker nicht mehr verbrennen, sondern auf Vergärung umschalten? Warum schneidet reif geerntetes Bio-Gemüse aus der Region besser ab als gespritztes Gemüse mit langen Transportwegen? Wo sitzen in der Natur Wirkstoffe gegen Krebszellen? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Seminar. Bringen Sie Bleistift und Papier mit, da wir mit Zeichnungen arbeiten.
H80550 4,00 Ustd. 16,– €
1 Abend, 9.11.2014
So, 18:30 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp

Ist Lactose-Intoleranz heilbar?

Lactose-Intoleranz gilt als unheilbar. Allgemeinmediziner wie auch Heilpraktiker empfehlen, die Auswirkungen dieser Lebensmittelunverträglichkeit mit einer entsprechenden Diät im Rahmen zu halten. Inzwischen leiden ca. 20% der deutschen Bevölkerung an einer Lactose-Intoleranz.
An diesem Abend wird der Zusammenhang körperlicher Symptome mit psychisch-emotionalen Ursachen hergestellt. Oftmals beginnt die Unverträglichkeit in einer Stresssituation, meistens liegen ungelöste Themen dahinter. Die Referentin berichtet aus eigener langjähriger Betroffenheit über ihren Weg zu einem genussvolleren Leben.
J80560 4,00 Ustd. 16,– €
1 Abend, 19.1.2015
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonja Geiger

Gesundheit und Natur
Kochen

Kochen

Unsere Kochkurse beinhalten grundsätzlich das Wissen über gesunde Lebensmittel und eine ausgewogene Ernährungsweise.
Bitte beachten Sie: In der Teilnahmegebühr sind die Kosten für Lebensmittel enthalten. Durch die kursabhängige Kalkulation der Lebensmittelausgaben ergeben sich unterschiedliche Kursgebühren. Für Kochkurse ist keine Ermäßigung möglich.
Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch, scharfe Messer und ein Gefäß für Reste mit.
Nach dem Kochen und Essen wird die Küche gemeinsam wiederhergestellt.
Die Küche der Wolfram-von-Eschenbach-Schule befindet sich in der Hebbelschule (gleicher Schulhof – Gebäude gegenüber), Raabestraße 2.

Basics in der Küche
Grundkochkurs
Lernen Sie im Handumdrehen die Basics der Kochkunst. Sie erfahren etwas über den Umgang mit frischen Lebensmitteln und die Vielfalt der einzelnen Produkte. Schnell und einfach eignen Sie sich Tricks für den Alltag in der Küche an. Freuen Sie sich jetzt schon auf eine genussvolle Zeit in der Küche.
Keine Ermäßigung möglich!
H80600 12,00 Ustd. 81,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
3 Abende, ab 15.9.2014
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

H80610 12,00 Ustd. 81,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
3 Abende, ab 23.9.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Beate Konrad

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Nix-Fix – aber Ratz-Fatz
Kochen macht Spaß für EinsteigerInnen
Dosen, Tüten, Pulver und Päckchen gabs gestern. Nix Fix! Jetzt wird frisch gekocht und alles ist auch noch Ratz Fatz fertig. Egal ob Fleisch-, Fisch-, Nudel- oder Gemüsegerichte sowie tolle Nachtische. Schritt für Schritt werden Sie in die Kunst des Kochens eingeführt. An drei Abenden lernen Sie anhand leichter Rezepte Grundtechniken des Kochens wie z. B. Schneiden von Gemüse, Pürieren von Suppen, Braten von Fleisch und Fisch, Salate, Pasta, Rühren von Soßen usw.
Ziel ist es, mit Spaß zum Kochen und ohne Fertigprodukte leckere, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten.
Keine Ermäßigung möglich!
H80615 12,00 Ustd. 81,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
3 Abende, ab 5.11.2014
Mi, 18:00 - 21:00 Uhr
Gabriele Müller

Vollwertig & nachhaltig
Wir werden mit regionalen Produkten saisonale Köstlichkeiten entdecken wie z. B. Pilzsalat, Enteneintopf, Wildschweingulasch, Gefüllte Zwiebeln und Apfelnockerl. Das sind typische Vertreter der kräftigen Herbstküche. Aromatische Zutaten wie Kürbis, Porree, Wirsing, Nüsse und Birnen verleihen diesen Gerichten von Natur aus reichlich Würze. Nachspeisen wie Birnen mit Schokoladeneis und Zimtsabayon oder Erdnussparfait mit Papayapüree bilden den krönenden Abschluss.
Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.
Keine Ermäßigung möglich!
H80620 4,67 Ustd. 31,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 6.11.2014
Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Beate Konrad

Damit die Pfunde endlich purzeln
Koch- und Begleitkurs
Sie fühlen sich nicht mehr wohl in Ihrer Haut, haben gesundheitliche Probleme oder Sie möchten auch mal wieder Kleidung tragen, die Ihnen gefällt und nicht nur passt! Egal, was Ihre Motivation ist, Sie sollten nur ernsthaft daran interessiert sein abzunehmen!
Um abnehmen zu können, braucht es ein umfangreiches Konzept und keine Tabletten, Pulver oder Diätdrinks!
Der Erfolg einer Diät hängt von mehreren Faktoren ab:
1) Die Entscheidung: Ja, ich will
2) Das Wissen
3) Die richtigen Nahrungsmittel
4) Das Kochen
5) Der Säure-Basenhaushalt
6) Der gesunde Darm
7) Die Verhaltensmuster
8) Die Psyche
An drei Abenden wird Ihnen gemeinsam in der Gruppe die Theorie sowie die Praxis (Kochen ohne zu hungern) vermittelt. Gemeinsam mit anderen geht vieles leichter! Packen wir es an!
Keine Ermäßigung möglich!
J80625 14,00 Ustd. 93,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
3 Abende, ab 14.1.2015
Mi, 18:00 – 21:30 Uhr
Gabriele Müller

Leichtes für Singles
Gesund, lecker und schnell
So wird das Abendessen in wenigen Minuten zum Genuss, ohne auf Fertigprodukte zurückgreifen zu müssen! Wir zaubern z. B. Feldsalat mit Blauschimmelkäse und karamelisierten Walnüssen, Kartoffel-Zucchini-Tortilla, Nudeln mit Steinpilzbutter und Parmesankäse, Mediterranen Fischtopf, Honig-Entenbrust mit Mango-Chili-Kompott. Und als Überraschung … schnelle, genussreiche kleine Leckerli.
Diese Art zu kochen hilft Ihnen nach dem Arbeitstag zu entschleunigen!
Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.
Keine Ermäßigung möglich!
H80645 4,67 Ustd. 31,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 18.11.2014
Di, 18:00 – 21:30 Uhr
Beate Konrad

Genuss mit Schokolade
Kochen und Backen für Lecker-Schmecker
Wir werden verschiedene Schokoladen-Qualitäten kennen lernen und zu köstlichen Torten und Gebäck, Pralinen sowie genussreichen Nachspeisen verarbeiten. Das Ergebnis können z. B. sein: Kürbis-Torte mit Mousse au chocolat, Mandelsplitter, Schokoladenbrownies, Weinbrand-Trüffel, Schwarzwälder Kirschtorte, Rum-Marzipan-Pralinen, Sachertorte, Baiser-Trüffeltorte und mehr… Freuen Sie sich auf einen Abend für die Sinne!
Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.
Keine Ermäßigung möglich!
H80710 4,67 Ustd. 34,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 1.12.2014
Mo, 18:00 – 21:30 Uhr
Beate Konrad

Die Welt des Fingerfoods
Erleben und genießen Sie die Vielfalt des Fingerfoods. Lassen Sie sich inspirieren von geschmacklichen Highlights: Stracciatella-Pastete, Rohe-Thunfisch-Schiffchen und Gemüsechips mit zweierlei Dips sind nur ein kleiner Ausblick auf das, was Sie kreieren werden. Kredenzen Sie ein leckeres und nach allen Künsten der Guten Küche bestechendes Essen. Lernen Sie in diesem Kochkurs tolle Fingerfood-Rezepte kennen. Seien Sie der perfekte Gastgeber, der viel Zeit für seine Gäste hat.
Keine Ermäßigung möglich!
H80730 4,67 Ustd. 34,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 3.11.2014
Mo, 18:30 – 22:00 Uhr
Andrea Ott

Geschenke aus der eigenen Küche

Schenken Sie Ihren Liebsten, guten Freunden oder Ihren Nachbarn etwas ganz Besonderes. In diesem Herbst erwarten Sie neue Rezepte. Süßes, Salziges und Kunterbuntes werden wir gemeinsam erstellen und zubereiten. Für jeden Anlass ist eine selbstgemachte Köstlichkeit aus der eigenen Küche immer ein Highlight. Nicht nur zu Weihnachten gibt es für jeden das passende Geschenk. Die Herzen Ihrer Liebsten werden höher schlagen und Sie werden viel Spaß dabei haben.
Keine Ermäßigung möglich!
H80770 4,67 Ustd. 36,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 17.11.2014
Mo, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

Schnäpse und Liköre

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie leckere, Ihr Wohlbefinden steigernde Schnäpse und Liköre selbst herstellen können. Diese sind selbstverständlich ohne industriell gefertigte Essenzen und Geschmacksstoffe. Verwendet werden Früchte und Kräuter aus der Natur sowie Schnaps, Weingeist und Zucker.
In schönen Gefäßen und ansprechend dekoriert sind sie ein gern gesehenes Geschenk!
Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.
Keine Ermäßigung möglich!
H80800 4,00 Ustd. 37,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 24.11.2014
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Beate Konrad

Gerichte & Gerüchte

Wie die Helene zur Birne kam

Loriot setzte der »Birne Helene« seinerzeit ein filmisches Denkmal in seinem Film »Pappa ante Portas«. Darin führt die Frage um die korrekte Zubereitung der »Birne Helene« zum Streit zwischen dem Ehepaar Lohse, dargestellt durch Evelyn Hamann und Loriot. Wer aber gab dem berühmt-berüchtigten Dessert seinen Namen, wer stand Pate für das Sandwich und wer erfand die »Tarte Tatin« und den Caesar Salad und warum?
Die Liste berühmt-beliebter Gerichte mit spannender Entstehungshistorie ist unendlich lang. Gemeinsam werden wir daraus eine Auswahl berühmter Rezept-Klassiker mit »Geschichte« zubereiten. Hören Sie dabei die oftmals erstaunlichen und überraschenden Anekdoten darüber, wie die Gerichte erstmals zubereitet wurden und zu ihrem Namen kamen.
Bitte bringen Sie ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas mit.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin.
Keine Ermäßigung möglich!
H80870 5,33 Ustd. 37,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 17.9.2014
Mi, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen aus der Reihe »Whiskey, Wein und mehr« auf Seite 49

Zu Gast bei Familie Windsor

Ein Abend rund um Shortbread

Lernen Sie das Lieblingsgebäck der Queen kennen. Shortbread gehört im Vereinigten Königreich zu den beliebtesten Gebäckarten und dem Besten, das man zur »tea time« zu einer guten Tasse Tee knuspern kann. Seine Wurzeln liegen in Schottland und genauso wie die »Tartans«, die karierten Muster der schottischen Clans, kennt es unzählige Variationsmöglichkeiten. Es kann ganz schlicht daherkommen, aber auch außergewöhnlich. Und es soll Glück bringen: Nicht umsonst gibt es bis heute im hohen Norden Schottlands, auf den Shetlands und den Orkney Inseln, den alten Brauch, ein Shortbread über dem Kopf der Braut zu brechen, um dem Brautpaar Glück zu bescheren.
Gemeinsam werden wir neben dem ganz schlichten Ursprungsrezept verschiedene (auch herzhafte) Shortbread-Variationen zubereiten und bei einer Tasse leckerem englischen Tee genießen.
Auf dem kulinarischen Reiseplan stehen beispielsweise »Ginger Rounds« mit kandiertem Ingwer, gefülltes Shortbread mit selbstgemachtem »Sea Salt Caramel Spread«, »Earl Grey Tea-Biscuits« sowie nicht zuletzt »Blue Stilton Shortbread«, eine herzhafte Shortbread-Variation, die sicherlich auch der Queen gemundet hätte.
Bitte bringen Sie ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas mit. Der Kochkurs ist auch für Vegetarier geeignet.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin.
Keine Ermäßigung möglich!
H80890 5,33 Ustd. 37,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 16.10.2014
Do, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Tatort Küche

Zum Tee bei Miss Marple

Wer kennt sie nicht, Miss Marple, die schrullige, alte Dame aus St. Mary Mead, die immer wieder in die merkwürdigsten Mordfälle hineinstolpert und jeden Kriminalfall auf ihre ganz spezielle Art löst?
Und wer kennt sie nicht, die Autorin Agatha Christie, die »Queen of Crime«? Als Autorin schrieb sie über 70 Kriminalromane, die laut UNESCO-Erhebung über die meistgelesenen Bücher der Welt an dritter Stelle nach der Bibel und William Shakespeare rangieren. Sie selbst hatte ein Faible für gutes Essen und schmückte ihre Romane gerne mit Dinnern und Beschreibungen besonderer Speisen aus.
»Very british« werden wir gemeinsam Leckereien für den 5-o'clock-Tea wie Short Bread, Bourbon Bisquits, Scones und vieles mehr zubereiten und mit einer Tasse englischem Tee genießen. Nebenbei erfahren Sie allerlei Amüsantes und Spannendes aus der Welt Agatha Christies und ihrer Heldin Miss Marple.
Bitte bringen Sie ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas mit. Der Kochkurs ist auch für Vegetarier geeignet.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin.
Keine Ermäßigung möglich!
H80900 5,33 Ustd. 36,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 13.11.2014
Do, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen aus der Reihe »Kultur & Kulinarik« auf den Seiten 50 und 51.

Benvenuto in Italia!

Eine kulinarische Entdeckungsreise durch Italien

Von den Alpenkämmen im Norden bis nach Sizilien im Süden – die italienische Küche lebt von ihrer regionalen Vielfalt und der Freude am Essen und Trinken. Wenn man in Italien mit Zeit und Muße isst, kann sich das Essen über mehrere Stunden hinziehen. Im Gegensatz zu anderen Ländern wird in Italien nicht nur gegessen, um satt zu werden. Ein gemütliches Essen an einer großen Tafel ist immer auch ein kommunikatives Miteinander.
Unternehmen Sie einen kulinarischen Ausflug nach Italien und gönnen Sie sich einen sommerlichen Genussabend mit Schlemmereien von »A« wie Antipasto über »I« wie »il primo«, »il secondo« bis hin zum krönenden Abschluss eines italienischen Menüs – den dolci.
Gemeinsam werden wir bekannte Klassiker, aber auch weniger bekannte regionale Spezialitäten der italienischen Küche zubereiten und dazu ein Gläschen italienischen Wein genießen.
Bitte bringen Sie ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas mit.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin.
Keine Ermäßigung möglich!
H80920 4,67 Ustd. 34,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 9.7.2014
Mi, 18:00 – 21:30 Uhr
Susanne Schönmeier

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Gesundheit und Natur
Kochen, Backen, Stilberatung

Multi-Kulti-Küche
Buffet mit internationalen Speisen
Wir werden internationale Speisen zu einem köstlichen, vollendeten Buffet vereinen. Daran werden auch internationale Spirituosen und Weine beteiligt sein. Es lebe der Genuss! Auf dieser kulinarischen Reise durch die Welt werden uns z. B. begegnen: Rindfleischsuppe mit Glasnudeln, Krabbensuppe mit Eierblumen, Bunte Salatplatte mit verschiedenen Dressings, Rinderfilet in schwarzer Bohnensoße, Gebackener Karpfen mit Ingwersoße, Süß-saure Entenwürfel mit Früchten, Basmatireis, Bandnudeln, Herzoginkartoffeln, Engelshaar-Dessert, leicht gebratener Fruchtsalat und gebackene Dattelbällchen.
Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.
Keine Ermäßigung möglich!
H81100 4,67 Ustd. 36,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 10.11.2014
Mo, 18:00 – 21:30 Uhr
Beate Konrad

Indische Küche
Gönnen Sie sich ein faszinierendes Geschmacksabenteuer und genießen Sie die herzhafte Küche des Punjab in Nord-Indien. Die Gerichte werden nach traditionellen Hausrezepten zubereitet. Dabei lernen Sie auch die Vielfalt der Gewürze kennen und wie man sie richtig einsetzt. Sowohl den Freunden von Fleischgerichten als auch den Vegetariern eröffnen sich hier ganz neue Möglichkeiten in der Zubereitung.
Keine Ermäßigung möglich!
H81300 12,00 Ustd. 81,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
3 Abende, ab 18.9.2014
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

H81310 12,00 Ustd. 81,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
3 Abende, ab 20.11.2014
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

Backen

Brot und Brötchen backen
Was gibt es Köstlicheres als den Duft von frischgebackenem Brot und Brötchen? Noch dazu, wenn sie selbst gemacht sind! Sicher gehen, was hinein kommt, kann nur derjenige, der selbst backt.
Die Kursleiterin, die Heilpraktikerin ist, erläutert, warum es im Hinblick auf die vielen Zusatzstoffe von Vorteil ist, wenn man sein tägliches Brot selbst herstellt. Und dabei ist das gar nicht so schwer und braucht nicht viel Zeit.
Unter Anleitung lernen Sie gesunde und leckere Brote sowie Brötchen im herkömmlichen Backofen selbst herzustellen, was sicherlich ein ganz neues Geschmackserlebnis sein wird.
Keine Ermäßigung möglich!
H81400 8,00 Ustd. 53,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
2 Abende, ab 8.10.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gabriele Müller

Backen in der Weihnachtszeit
Backen in der Weihnachtszeit ist so köstlich wie nie. Wir verwenden die besten Zutaten für feinstes Gebäck und bereiten z. B. zu: Buttergebäck, Mandelspritzgebäck, Witwenküsse, Dresdner Christstollen, Zimtstange, Vanillekipferl, Mozartkugeln, Früchtebrot u. v. m.
Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.
Keine Ermäßigung möglich!
H81410 4,67 Ustd. 34,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 8.12.2014
Mo, 18:00 – 21:30 Uhr
Beate Konrad

Natale in Italia
Kulinarische Weihnachten in Italien
Reisen Sie in unserem vorweihnachtlichen Backkurs nach Italien und lernen Sie die Traditionen des italienischen Weihnachtsfestes näher kennen. Erfahren Sie, was es mit der »Urne des Schicksals« und der »Hexe Befana« auf sich hat, die traditionell – und in einigen Regionen Italiens bis heute – die größeren Weihnachtsgeschenke erst am Dreikönigstag, dem 6. Januar, bringt und wie man in Italien traditionell Weihnachten feiert.
Gemeinsam backen und schlemmen wir uns mit verschiedenen Weihnachtsgebäcken und -kuchen quer durch ganz Italien: Vom Süden mit den sizilianischen »Neros« über das toskanische Früchtebrot »Panforte« und schließlich über die »Canestrelli genovesi« Liguriens bis hin in den Norden Italiens mit dem Mailänder »Panettone« und vielem mehr.
Bitte bringen Sie ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas mit. Der Kochkurs ist auch für Vegetarier geeignet.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin.
Keine Ermäßigung möglich!
H81420 5,33 Ustd. 37,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 16.12.2014
Di, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Christmas in Great Britain
Zu Besuch auf der Insel
Unternehmen Sie einen vorweihnachtlichen Ausflug auf die Insel und lernen Sie die Traditionen des britischen Weihnachtsfestes näher kennen. Erfahren Sie, was es mit dem »mistletoe«, den »christmas crackers«, dem »caroling« und der Tradition der »season's greetings« auf sich hat und lassen Sie sich bei ausgewählten britischen Weihnachtsgebäckspezialitäten vorweihnachtlich einstimmen.
Gemeinsam werden wir Weihnachtsgebäck und -kuchen wie etwa »Walisischen Barabieth«, »mince pies« und »christmas cookies« zubereiten und mit einer Tasse altenglischem Teepunsch genießen.
Bitte bringen Sie ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas mit. Der Kochkurs ist auch für Vegetarier geeignet.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin.
Keine Ermäßigung möglich!
H81430 5,33 Ustd. 37,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 3.12.2014
Mi, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Stilberatung/Kosmetik

Die Kurse befähigen dazu, das äußere Erscheinungsbild vorteilhaft und typgerecht zu gestalten, was einen positiven Einfluss auf die Teilhabe am gesellschaftlichen und im Besonderen am beruflichen Leben zur Folge hat.

Farb- und Stilberatung
für Frauen
Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ! Mit der Technik der Farbanalyse wird der individuelle Farbtyp exakt bestimmt. »Ihre Farben« ermöglichen:
– mehr Sicherheit in der Auswahl der Kleidung
– eine überzeugende Ausstrahlung und mehr Selbstbewusstsein
Sie gewinnen ein sicheres Gespür beim Einkaufen und für eine gut kombinierbare Garderobe. Die individuelle Stilberatung hilft Ihnen, Ihren persönlichen Stil zu finden. Sie erfahren im Seminar Ihre Wirkung auf andere und wie Sie sich selbst sehen. Bitte bringen Sie am zweiten Tag zwei bis drei verschiedene Outfits mit.
Die Dozentin ist staatlich geprüfte Kosmetikerin mit Zusatzausbildung in Farbberatung und Personality Styling.
Ein Farbenpass kann zum Preis von 29,– € im Kurs erworben werden.
H81510 18,67 Ustd. 79,– €
1 Wochenende
Sa, 8.11.2014, 9:30 – 18:00 Uhr
So, 9.11.2014, 9:30 – 18:00 Uhr
Sylvia Rausch

Farb- und Stilberatung
für Herren
Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ! Finden Sie in diesem Kurs die Farben, die ihn optimal unterstreichen und die Stilrichtungen, die zu Ihrer Persönlichkeit passen. Sie wirken damit authentischer und tragen zu mehr Erfolg und Wohlbefinden in Ihrem Leben bei. Weiterhin erhalten Sie Tipps zu typgerechten Accessoires und wie Sie Ihren bisherigen Stil optimieren können. Durch zukünftig vermiedene Fehlkäufe wird außer der Umwelt auch Ihr Portemonnaie geschont. Gerne können Sie einen Ihrer bisherigen Fehlkäufe oder ein Lieblingskleidungsstück mitbringen. Auch als Geschenkgutschein zu Weihnachten geeignet!
J81520 8,67 Ustd. 55,– €
1 Tag, 7.2.2015
Sa, 11:00 – 18:00 Uhr
Birgit Borowski

Make-up-Typbestimmung

Visagismus in Theorie und Praxis

In diesem Seminar wollen wir zusammen den Blick für das Gesicht eines Anderen und für unser eigenes schulen. Durch sorgfältige Analyse des ungeschminkten Gesichts wird es sehr viel leichter fallen, das typgerechte, auf natürlichen Farben aufgebaute Make-up zu finden. Ziel des Seminars ist es, sich selbst zu erkennen und das eigene Erscheinungsbild zu betonen.
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel sowie Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal und sämtliche vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte mit. Weitere Materialkosten in Gebühr enthalten.

H81700 8,00 Ustd. 48,– €
1 Tag, 12.7.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Make-up? Aber sicher!

Viele Frauen schminken sich, aber die wenigsten haben es gelernt. Daher kennen sie nicht die Wirkung für sich und auf die anderen, die ein professionelles Make-up ausmacht. Wegen des gekonnt-professionellen Auftritts aber sehen viele erfolgreiche Leute so gut aus. Eine Gesichsanalyse bietet die Grundlage, um dann unter genauer Anleitung ein auf natürlichen Farben aufgebautes Make-up zu erstellen. Ziel des Seminars ist es, das Erscheinungsbild im Privat- und Berufsleben zu optimieren. Der sichtbare Unterschied führt zu einem positiven Lebensgefühl und einer ausstrahlungsstarken Persönlichkeit.
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Hautreinigungspräparate, Aufstellspiegel, Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal sowie die von Ihnen üblicherweise verwendeten dekorativen Make-up-Produkte. Weitere Materialkosten in Gebühr enthalten.

H81710 8,00 Ustd. 48,– €
1 Tag, 11.10.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Make-up

für Frauen ab 40

Mit der Zeit ändert sich das Aussehen. Hautbeschaffenheit und Gesichtszüge sind anders als mit 20. Auch wenn manches geht – kommt doch einiges Interessante dazu. Dies gilt es zu erkennen. Durch praktische Übungen ist es möglich, sich auf das eigene Äußere einzustellen, da jetzt andere Techniken gefragt sind. Außerdem haben sich mit den Jahren bei den meisten Frauen klare geschmackliche Vorlieben entwickelt, die es zu unterstützen gilt. Aber dafür müssen diese erst erkannt werden. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der äußeren Präsenz eintreten!
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel sowie Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal und sämtliche vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte mit. Weitere Materialkosten in Gebühr enthalten.

H81720 8,00 Ustd. 48,– €
1 Tag, 29.11.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Hairstyling

Locken-Wellen-glatte Strähnen

Hier geht es um »der Widerspenstigen Zähmung«. Welche Frisur ist die richtige für mich? Ade von falschen Vorstellungen.
Wie pflege ich meine Haare (Shampoo, Packung etc.)? Wie kann ich meine Frisur umstylen? Wir erlernen einfache Hochsteckfrisuren und den Umgang mit Lockenwicklern und Papilloten. Tipps und Tricks gibt es genügend. Da hilft nur noch eins: Probieren und üben!
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte mitbringen: Aufstellspiegel, Handtuch, sämtliche vorhandenen Haarstylingprodukte, Kämme, Haarschmuck. Ihre Haare sollten an diesem Tag relativ frisch gewaschen sein. Verwenden Sie an diesem Morgen möglichst wenig Stylingprodukte. Weitere Materialkosten in Gebühr enthalten.

H81730 8,00 Ustd. 48,– €
1 Tag, 19.7.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Pflegende Geschenke – selbst gemacht!

Machen Sie pflegende und duftende Geschenke doch einfach selbst. In diesem Kurs erlernen Sie die Herstellung von Naturkosmetika wie einer Körperlotion, eines Duschgels oder einer pflegenden Creme. Auch die Zubereitung von Gesichtswassern und Massageölen steht auf dem Programm.
Zum Einsatz kommen ausschließlich natürliche Rohstoffe aus kontrolliert-biologischem Anbau, so dass hochwertige Naturkosmetik entsteht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursgebühr zzgl. 10,– bis 15,– € für Materialkosten (werden nach Verbrauch direkt an die Dozentin gezahlt).

H81800 6,00 Ustd. 25,– €
1 Tag, 29.11.2014
Sa, 9:30 – 14:00 Uhr
Wilma Fassmann

Gesundheit in besten Händen
AOK
Die Gesundheitskasse.
FÜR EIN GESUNDES LEBEN VOLLER ENERGIE
Dafür sind wir AOK.
Die hessischen Volkshochschulen und die AOK Hessen arbeiten in der Gesundheitsförderung zusammen.
Finanzielle Beteiligung für AOK-Versicherte an anerkannten Kursen:
● Bewegung ● Ernährung ● Entspannung/Stressbewältigung
● Raucherentwöhnung
www.aok.de/hessen
www.vhs-in-hessen.de
Anzeige

Gesundheit und Natur
Psychologie und psychische Gesundheit

Psychologie und psychische Gesundheit

Die Veranstaltungen vermitteln grundlegendes psychologisches Wissen, die Bedeutung psychischer Phänomene auf die Gesundheit des Einzelnen und der Gesellschaft sowie Ansätze zur Persönlichkeitsentwicklung.
Bitte beachten Sie: Unsere Angebote zu den Schwerpunkten Psychologie und psychische Gesundheit dienen ausschließlich der Information. Sie sollen und können kein Ersatz für eine persönliche Beratung oder psychotherapeutische Behandlung sein. Für die Teilnahme wird eine normale psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt.

Grundlagen der Psychologie

Einführung in die Psychologie

Die Psychologie versteht sich heute als Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Wie kann die Psychologie helfen, dass wir unsere Mitmenschen, unsere Beziehung zu ihnen und nicht zuletzt zu uns selbst besser verstehen? Wie funktioniert unser Erleben und Verhalten? Diese Einführung gibt einen Überblick über die Themen, Fragestellungen und Methoden der Psychologie. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Geschichte der Psychologie, den verschiedenen Schulen und Richtungen sowie der Psychotherapie. Nicht zuletzt werfen wir noch einen Blick auf die ethischen Probleme, die sich in der psychologischen Forschung stellen.
Dieser Abend ist empfehlenswert, aber keine Voraussetzung für das Verständnis der anderen Seminare aus der Reihe »Grundlagen der Psychologie«.

H82010 2,67 Ustd. 12,– €
1 Abend, 2.9.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein, Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut

J82010 2,67 Ustd. 12,– €
1 Abend, 27.1.2015
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher, Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin

Grundlagen der Psychologie

Entwicklungspsychologie

Wir beschäftigen uns in dieser Veranstaltungsreihe mit den Veränderungen im Erleben und Verhalten eines Menschen im Laufe seines Lebens, vor allem in der Kindheit und Jugend. Betrachtet werden die Entwicklung von Motorik, Denken und Sprache, aber auch die von Kontakt und Bindungen, die Menschen im Laufe ihres Lebens eingehen. Wichtige Themen wie Bildung von Vertrauen, Bedeutung früher Erlebnisse und Pubertät werden ausführlich behandelt. Blicke auf die Entwicklung im Erwachsenenalter und im hohen Alter schließen die Veranstaltung ab.
Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

H82020 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 7.10.2014
(auch in den Herbstferien)
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

Lehrerfortbildung

Die vhs Wiesbaden ist durch das Institut für Qualitätsentwicklung (IQ) akkreditiert. Bei einigen Kursen des Fachbereichs ist es möglich, Punkte zu sammeln. Wichtig: Sie müssen mindestens vier Wochen vor Kursbeginn im Fachbereich anrufen, um abzuklären, ob eine Veranstaltung als Lehrerfortbildung anerkannt wird. Nach diesem Zeitpunkt eingehende oder nachträgliche Anfragen nach Teilnahmebescheinigungen mit Weiterbildungspunkten können leider aus verfahrenstechnischen Gründen nicht bearbeitet werden.

Grundlagen der Psychologie

Persönlichkeitspsychologie

In dieser Veranstaltungsreihe beschäftigen wir uns mit dem Erleben und Verhalten des Einzelnen. Im Mittelpunkt stehen folgende Themen: Die Persönlichkeit des Einzelnen und das Selbst (Merkmale und Eigenschaften, Ursprung und Entwicklung), Persönlichkeitstests, Intelligenz und Kreativität sowie die Ausdruckslehre, d. h. die Beziehung des Einzelnen zu seiner Umwelt.
Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.

H82030 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 4.11.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Grundlagen der Psychologie

Sozialpsychologie

Gegenstand der Sozialpsychologie ist das Erleben und Verhalten des Einzelnen in Bezug zu seiner Umwelt bzw. anderen Personen. Dabei wird angenommen, dass sich der Einzelne in einer Gruppe anders verhält als alleine. Wir werden uns u. a. mit gruppendynamischen Prozessen, Vor- und Nachteilen von Arbeitsgruppen, Entstehung von Vorurteilen, Mobbing und Prozessen der sozialen Wahrnehmung beschäftigen.
Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.

H82045 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 9.9.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

J82045 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 3.3.2015
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Grundlagen der Psychologie

Klinische Psychologie I

Psychische Erkrankungen

Thema der Veranstaltungsreihe sind psychische Erkrankungen und Beeinträchtigungen.
Teilnehmer/innen erhalten einen Überblick über Vorstellungen zur Entstehung und zur Einteilung von psychischen Erkrankungen und zur Abgrenzung von anderen Formen von psychischen Problemen. Die großen Gebiete der depressiven, der schizophrenen und der Angsterkrankungen werden dargestellt. Weitere Themen sind organische Ursachen von psychischer Erkrankung und Abhängigkeitserkrankungen. Zudem werden die gegenwärtig häufig beschriebenen Phänomene »burn out« und »AD(H)S« eingeordnet.
Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

H82050 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 9.12.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

Grundlagen der Psychologie

Klinische Psychologie II

Behandlungsverfahren

In dieser Veranstaltungsreihe wird die Geschichte der Behandlung psychischer Erkrankungen dargestellt. Die Teilnehmer/innen lernen grundlegende Aspekte jeder Behandlung kennen und gewinnen einen Überblick über anerkannte Verfahren. Vertiefend werden tiefenpsychologische, sogenannte humanistische, verhaltenstherapeutische und systemische Behandlungsmethoden dargestellt. Informationen zur Erfolgskontrolle von Behandlungen runden die Reihe ab.
Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

G82065 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 24.6.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

J82060 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 3.2.2015
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

Lerntherapie

Veranstaltungsreihe zu den Schwerpunkten Legasthenie, Dyskalkulie sowie Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung bei Kindern in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Pädagogische Lernförderung e. V.
Jedem der drei Bereiche der Integrativen Lerntherapie – LRS (Lese- und Rechtschreibschwäche), Dyskalkulie (Rechenschwäche) und Wahrnehmungs- und Konzentrationsschwäche – ist ein Abend dieser Veranstaltungsreihe gewidmet.
Am Beginn eines jeden Abends steht die theoretische, aber anschauliche Darstellung des jeweiligen Bereichs. Es folgen Informationen zu Formen der Förderung/Therapie sowie die Vorstellung geeigneter kindgerechter Fördermaterialien und Spiele.

Lerntherapie I: Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung

H82070 3,00 Ustd. 14,– €
1 Abend, 11.9.2014
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Stefanie Schultze-Moderow, Germanistin und Lerntherapeutin

Lerntherapie II: LRS – Legasthenie

H82080 3,00 Ustd. 14,– €
1 Abend, 18.9.2014
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Stefanie Schultze-Moderow, Germanistin und Lerntherapeutin

Lerntherapie III: Dyskalkulie

H82090 3,00 Ustd. 14,– €
1 Abend, 25.9.2014
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Marianne Lottermann, Dipl.-Sozialpädagogin

Macht schwarz schlank?

Psychologie der Täuschungen und Irrtümer

Streckt das gestreifte Kleid wirklich? Sind manche Häuser absichtlich »krumm« gebaut?
Optische Täuschungen im Alltag, in der Wissenschaft, in Kunst, Architektur, beim Einkauf und Fernsehen: Eine Vielzahl uns irritierender und verwirrender Erscheinungen ist seit alters her bekannt, manche eher neu. Baumeister, Maler und andere Künstler spielten immer schon geschickt mit unserer Wahrnehmung und ihren speziellen Mechanismen – und heute haben Modemacher, Werbefachleute und Spaßvögel das Spiel (und den raffinierten Einsatz) mit optischen Täuschungen längst für sich entdeckt. Im Kurs gucken wir hinter die Fassaden und klassifizieren und analysieren Täuschungsphänomene – auch mal spielerisch, aber immer nach den Erkenntnissen der Psychologie der Wahrnehmung.
Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

J82100 8,00 Ustd. 37,– €
3 Abende, ab 15.1.2015
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

Intuition – eine vergessene Kraft?

In einer Welt, in der nur gilt, was mess- und wägbar ist, reagieren manche Menschen »aus dem Bauch« – intuitiv. Wir wollen der Frage nachgehen, was Intuition ist, worin sie gründet und wie sie für den Alltag fruchtbar gemacht werden kann. Durch Übungen lernen wir, wie unsere Intuition besser wahrgenommen und gedeutet werden kann und wo ihre Grenzen sind. Vor dem Hintergrund tiefenpsychologischer und leibtherapeutischer Zusammenhänge soll die so aufgespürte Intuition einer Realitätsprüfung unterzogen werden.
Die Referentin ist Krankenschwester und Heilpraktikerin mit einer Qualifikation in Tiefenpsychologie und hat langjährige Erfahrung in Sterbebegleitung und Medien der Initiatischen Therapie.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

H82120 12,00 Ustd. 60,– €
1 Wochenende
Fr, 4.7.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.7.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Barbara Mutschler

Mit emotionaler Intelligenz verstehen lernen

Einführung in die personzentrierte Kommunikation

Erfolgreiche Menschen verfügen über eine gute Intuition und Empathiefähigkeit. Dadurch sind sie in der Lage Dinge wahrzunehmen, die für unser Bewusstsein nicht offensichtlich sind und die über die Sachebene hinausgehen. Weil wir alle von unseren unbewussten Erfahrungen mitgesteuert werden, ist es hilfreich, Unbewusstes in die Wahrnehmung aufzunehmen. So erweitern Sie Ihre Fähigkeit, Ihre Beziehungen optimaler zu gestalten.
Neben einem guten theoretischen Überblick über die Methode werden Ihre soft skills in verschiedenen kreativen Übungen angesprochen und schließlich auch schon in einer Trainingseinheit zur Anwendung kommen.
Lernen Sie durch die personzentrierte Kommunikation, Ihre Wahrnehmung und soft skills wirksam trainieren und anwenden zu können. So werden Sie erfolgreicher sein.
Die Dozentin ist Personzentrierte Beraterin (GWG) für Persönlichkeitsentwicklung und Coach.

J82130 9,33 Ustd. 55,– €
1 Tag, 21.2.2015
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Ilse Eichler

Selbstsicherheit

Unter »Selbstsicherheit« versteht man in der Psychologie »ein starkes Ich, das eine Person befähigt, Situationen aufzusuchen, die diese bislang ängstlich gemieden hat und zu sehen, dass sie in diesen Situationen Erfolg hat«. Selbstsicheres Verhalten ist somit nicht angeboren, sondern eine Fähigkeit, die durch Training erlernt und gestärkt werden kann. Selbstsicheres Verhalten zeigt sich u. a. darin, dass sich eine Person von anderen Menschen abgrenzen kann, dass sie berechtigte Forderungen, Wünsche, Bedürfnisse und Interessen anderen gegenüber formuliert und durchsetzt, dass sie auf andere Menschen zugeht und Kontakt herstellt. Konkret kann es in Situationen z. B. darum gehen, dass man lernt »Nein« zu sagen, Gefühle offen zu zeigen, Konflikte zu thematisieren und auch auszuhalten.
Das Seminar ist praktisch ausgerichtet und orientiert sich an den Wünschen und Zielen der Teilnehmer/innen. Übungen erfolgen auch in Form von Rollenspielen und können auf Wunsch aufgezeichnet werden. Zwischen den Übungen finden Hausaufgaben und Realitätsübungen statt.
Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.

H82150 16,67 Ustd. 69,– €
5 Abende, ab 5.11.2014
Mi, 18:30 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Rhetorik für Kinder und Jugendliche

Frei reden und überzeugend präsentieren

Kinder und Jugendliche (10 – 13 Jahre)

H989230 12,00 Ustd. 59,– €
2 Nachmittage, ab 8.11.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Jugendliche (ab 13 Jahren)

H989240 12,00 Ustd. 59,– €
2 Samstage, ab 6.12.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher
Nähere Informationen auf Seite 180

Leben im inneren Gleichgewicht

Bei dem Versuch, mit der beschleunigten Taktung in unserer gegenwärtigen Welt Schritt zu halten, verlieren wir nur allzu leicht den Kontakt zu uns selbst. Umso wichtiger sind gerade heute »Die Entdeckung der Langsamkeit« und der Entschluss seine Aufgaben wieder bewusst »immer Schritt für Schritt« anzugehen.
Auf der Grundlage eines robusten Selbstmanagementsystems, einer Klarheit über seine eigenen Werte und Ziele und einer konsequenten Entrümpelung aller Lebensbereiche, geht es darum, wieder zu sich selbst zu finden und sich auf das wirklich Wesentliche zu zentrieren. Ein einfaches und dennoch sehr mächtiges Werkzeug ist dabei das Konzept der »Achtsamkeit« nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Wer mit diesem regelmäßig arbeitet und darüber hinaus auch weitere wichtige Aspekte der Life-Work-Balance berücksichtigt, dem wird es letztendlich gelingen, wieder innere Ruhe und Klarheit in seinem Leben zu etablieren und seine Ziele effektiver und letztendlich sogar schneller zu realisieren.
Der Dozent ist promovierter Jurist, Diplom-Soziologe, Trainer und Coach nach DVNLP.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke und Kissen.

H82160 14,00 Ustd. 65,– €
1 Wochenende
Fr, 14.11.2014, 17:30 – 21:00 Uhr
Sa, 15.11.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. jur. Dennis Teschner

Entdecke deine Möglichkeiten

Inmitten von Krisen, Umbrüchen und steigenden Anforderungen gibt dieses Seminar Zeit und Raum die eigenen Stärken bewusst zu machen und neu(e) zu entdecken. Kreative Methoden, Körperarbeit und Humor sind dabei behilflich. Weg vom Focus auf die Defizite hin zum Fundus der Fähigkeiten ist die Devise. Sie werden gestärkt und selbstbewusster aus diesem Seminar in Ihren Alltag gehen.
Die Dozentin ist Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeit, Psychodynamische Körpertherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und etwas zum Trinken.

H82170 12,00 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 28.11.2014, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 29.11.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Beate Hecker

Risikokompetenz

Mit Unsicherheiten umgehen

»Je imposanter ein Bauwerk, desto unsicherer sein Boden« (Max Bodzin). Unsicherheiten gehören heute zur Tagesordnung. Ob im Arbeitszusammenhang oder in der Partnerschaft – die Kontrollierbarkeit und Berechenbarkeit der Fundamente unseres Lebens wird immer unsicherer.
In dem Workshop soll der gelebte Umgang mit den Unsicherheiten erforscht werden – denn jeder von uns geht ja mit seinen Unsicherheiten jeweils um. Was dabei hilft und was hinderlich ist, soll in den Blick genommen werden. Chancen und Gefahren eines Lebens im Risiko sollen bewusst gemacht werden.
Die Dozentin arbeitet mit Methoden der Gestalttherapie und der Systemischen Therapie.

H82180 8,00 Ustd. 49,– €
1 Tag, 15.11.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Wilma Fassmann

Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust

Entscheidungshilfen und Handlungsmöglichkeiten entdecken

Wer kennt das nicht – es beschäftigt uns eine Frage und das Kopfkino spielt viele Filme gleichzeitig ab.
An diesem Abend geht es darum, die inneren Stimmen zu sortieren und zu lernen, ihnen Gehör zu schenken – und zwar vor allem den Stimmen, für die wir normalerweise eher taub sind. Denn durch die Würdigung aller, auch der sonst eher ungehörten Stimmen kann der Raum für neue Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten erweitert werden.
Die Dozentin arbeitet mit Methoden der Gestalttherapie und der Systemischen Therapie.

H82190 4,00 Ustd. 18,– €
1 Abend, 8.10.2014
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Wilma Fassmann

Starke Löwen auf sanften Pfoten

Auch wenn extrovertierte Menschen statistisch gesehen nicht in der Mehrheit sind, so werden sie dennoch aufgrund ihres auffälligen Ausdruckverhaltens überproportional wahrgenommen und prägen die gesellschaftlichen Normen. Vor allem in der Wirtschaft werden meist die Lautesten, Schnellsten und Risikobereitesten gefördert und zum Ideal stilisiert. Introvertierte Menschen werden dadurch gleichzeitig im Glauben gehalten, sich den Normen einer lauten Welt unterordnen zu müssen und nur dann eine Chance auf Erfolg zu haben, wenn Sie bereit sind – gegen ihren Wesenskern und gegen ihre Werte – zu einem »Alphatier« zu mutieren.
Dieses Seminar stellt darauf ab, das vermeintliche Anderssein von leisen, bedachten und feinfühligen Menschen nicht als Schwäche, sondern als individuelle Besonderheit und als gesellschaftliche Bereicherung zu erkennen. Das hier brach liegende Potenzial gilt es zu utilisieren und Strategien heraus zu arbeiten, anhand derer es introvertierten und hochsensiblen Menschen gelingen soll, nicht nur trotz, sondern vielmehr aufgrund ihrer Besonderheit führende Rollen einnehmen zu können.
Schwerpunkte: Stärken und Schwächen leiser Menschen/Das Erfordernis eigener Klarheit und Authentizität/Eigene Besonderheiten erkennen und utilisieren/Strategien für leise Menschen in einer lauten Welt
Der Dozent ist promovierter Jurist, Diplom-Soziologe, Trainer und Coach nach DVNLP.

H82200 14,00 Ustd. 65,– €
1 Wochenende
Fr, 5.12.2014, 17:30 – 21:00 Uhr
Sa, 6.12.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. jur. Dennis Teschner

Mein Ärger und ich

Eine gelebte Beziehungsgeschichte

Dass Ärger krank machen kann wissen Sie vielleicht schon! Fühlen Sie sich trotzdem Ihrem Ärger ausgeliefert? Sind Sie jemand, der den Ärger lieber »verschluckt«, weil in Ihnen die Angst vor der Konfrontation lauert? Oder Sie sind der Typ, der dann einfach »lospoltert« und hinterher mit seiner Reaktion unzufrieden ist? Das wirft die spannende Frage auf: Gibt es andere Möglichkeiten, mit Ärger umzugehen? Möglichkeiten, an die Sie noch nie gedacht haben? Nutzen Sie diese Chance, Ihrem Ärger freundlich zu begegnen und Ihre »Beziehung« zu Gunsten Ihrer Lebensqualität und Ihrer Gesundheit zu verbessern.
Die Dozentin ist Personzentrierte Beraterin (GWG) für Persönlichkeitsentwicklung und Coach.

J82210 9,33 Ustd. 55,– €
1 Tag, 24.1.2015
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Ilse Eichler

Potentiale freigeben – erfolgreicher werden

Sie möchten erfolgreich und zufrieden sein?! Vieles läuft auch gut … doch ab und zu fehlt der Erfolg und Sie fragen sich »Warum gelingt mir das nicht? Wieso kriege ich das nicht hin?«
Der Schlüssel dafür liegt in Ihrem Unbewussten. Viele alte Glaubenssätze sind dort abgelegt und leider nur eingeschränkt für Ihr Tagesbewusstsein zugänglich. In diesem Workshop werden wir die Potentiale aus Ihrem Unbewussten durch Bewusstmachung »freilegen« und – auch kognitiv – damit arbeiten.
Sie werden davon überrascht sein, was dort – wieder – zu Tage tritt. Diese Erkenntnis hilft Ihnen dabei, vergessene Blockaden langsam aufzulösen. So werden Sie Ihr Potential weiter entfalten und zufriedener leben können.
Die Dozentin ist Personzentrierte Beraterin (GWG) für Persönlichkeitsentwicklung.

J82220 9,33 Ustd. 55,– €
1 Tag, 31.1.2015
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Ilse Eichler

Anzeige

Aktives Stressmanagement

für mehr Energie und Lebensqualität

Lebensqualität und Lebenszufriedenheit werden auch dadurch bestimmt, wie wir mit den täglichen Herausforderungen umgehen können. Das aktive Stressmanagement nach dem Erfolgsmodell von Prof. Gert Kaluza kennt drei Wege für eine zufriedenstellende Lebensführung durch eine gezielte Erweiterung Ihrer persönlichen Stresskompetenzen:

- Erweiterung Ihrer Problemlösekompetenz, um den Umgang mit Stressauslösern aktiv zu gestalten
- Erweiterung Ihrer mentalen Stresskompetenz, um die Wahrnehmung/Bewertung von Stressauslösern günstig zu beeinflussen
- Erweiterung Ihrer regenerativen Stresskompetenz, um Erholung zu finden und die Stressreaktion abzuschwächen.

An diesem interaktiv gestalteten Abend wird das »Ampelmodell« von Prof. G. Kaluza anhand von Beispielen erläutert, und es werden Übungen auf allen drei Ebenen exemplarisch vorgestellt.
Der Referent des Abends arbeitet seit zehn Jahren als Stressmanagementtrainer und Coach in eigener Praxis.

H82250 2,00 Ustd. 10,– €
1 Abend, 10.11.2014
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Wolfram Krug

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

Ein bestimmter Stresslevel am Arbeitsplatz ist so selbstverständlich geworden, dass die daraus entstehenden Belastungen kaum noch wahrgenommen werden. Die Gewöhnung an Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, allgemeine Unzufriedenheit und Unruhe sowie Essstörungen oder übermäßiger Alkoholkonsum – um nur einige zu nennen – lässt oft keinen Zusammenhang mehr zwischen Ursache und Wirkung erkennen und ermöglicht damit auch keine Einflussnahme.
In diesem Bildungsurlaub werden die Zusammenhänge von Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung sowie Auswirkungen auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit im Job verdeutlicht. Darüber hinaus geht es um praktische Bewältigungsmöglichkeiten von Stress am Arbeitsplatz, kurze Entspannungsübungen für zwischendurch, Essgewohnheiten und das Bewegungsverhalten sowie den Umgang mit Genussmitteln. Es wird ein ganzheitlicher Ansatz gesundheitsbewussten Verhaltens für Berufstätige in Theorie und Praxis vorgestellt.

H82625BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 15.12. – 19.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Sonja Geiger, Petra Schauss

Resilienz – was uns stark macht

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Unabhängig davon, welche Schicksalsschläge das Leben für sie bereit hält – sie verzweifeln nicht, sondern wachsen sogar daran.
Was ist es, was Menschen dazu befähigt, Krisen zu meistern und gestärkt daraus hervor zu gehen? In der Psychologie nennt man diese Fähigkeit Resilienz. Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit: Es ist die Fähigkeit, Lebenskrisen mit allen zur Verfügung stehenden Ressourcen zu bewältigen und sie als Anlass für die eigene Weiterentwicklung zu nutzen.
Dabei handelt es sich um keine angeborene Eigenschaft, im Sinne von »einmal angelegt, für immer gegeben«. Sie entwickelt sich in einem ständigen, wechselseitigen Austauschprozess zwischen der jeweiligen Person und den Umweltanforderungen.
Mehr über Resilienz und darüber, wie Sie Ihre eigenen inneren Stärken in Krisen heben und nutzen können, erfahren Sie an diesem Abend.

H82270 3,33 Ustd. 14,– €
1 Abend, 10.11.2014
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
Cäcilia Brendel

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Hypnose

Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?

Hypnose ist eine sehr alte und wunderbare Heilmethode. Völlig zu Unrecht hat sie einen schlechten Ruf und es geistern viele irrtümliche Annahmen über Hypnose durch unsere Gesellschaft. An diesem Abend, der von einer ausgebildeten Hypnotherapeutin und Heilpraktikerin geleitet wird, geht es darum zu zeigen

- was Hypnose wirklich ist
- wie und warum sie funktioniert
- wann sie eingesetzt werden kann und
- welche Ausschlusskriterien (Kontraindikationen) es gibt.

Am Ende der Veranstaltung wird die Teilnahme an einer kleinen Hypnosesequenz angeboten.

H82360 2,67 Ustd. 13,– €
1 Abend, 16.10.2014
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Verena Herbertz

Selbsthypnose

Selbsthypnose ist ein wunderbares Instrument, mit dem man auf sein Leben und seine Gesundheit Einfluss nehmen kann.
Lernen Sie an vier Abenden, wie Sie eine Selbsthypnose richtig aufbauen und anwenden, so dass sie die besten Ergebnisse erzielen kann. Wir werden uns ausgiebig mit Selbsthypnose in den Bereichen Stressreduktion und Entspannung/endlich wieder gut schlafen, (sportliche) Leistungen steigern und unerwünschte Gewohnheiten überwinden, beschäftigen. Sie haben an allen Abenden genügend Zeit, um Trance-Techniken einzuüben und Ihre selbst gestalteten Hypnosen zu testen. Jeder Abend endet mit einer kleineren, geführten Hypnose. Der letzte Abend dient dem Erfahrungsaustausch und der Vertiefung des Gelernten.
Kontraindikationen sind: psychische Erkrankungen, schwere Herz-/Kreislauferkrankungen sowie Thrombose und Epilepsie. Empfehlenswert ist die vorherige Teilnahme an der Informationsveranstaltung »Hypnose – Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?«
Sollten Sie nicht sicher sein, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist, können Sie sich direkt bei der Kursleiterin telefonisch informieren:
Telefon (06 11) 2 49 60.
Bitte mitbringen: ein Getränk, Papier und Stift.

H82370 12,00 Ustd. 54,– €
4 Abende, ab 6.11.2014
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Verena Herbertz

Provokatives Coaching

Unverschämt gut

Wie der Name schon sagt, ist die Provokation – die Herausforderung – ein zentrales Element der provokativen Vorgehensweise. Der provokative Berater fordert den Klienten heraus, seine eingefahrenen Denk-, Fühl- und Verhaltensschienen zu verlassen und sich auf neues, ungewohntes Terrain zu wagen, indem er den Klienten dazu bringt, sich und die eigenen Stolpersteine mit Humor zu nehmen. Die humorvolle Relativierung der eigenen Absurditäten entspannt und schafft so die Grundlage für Veränderungen.
Lachen über sich selbst ist das schwierigste aber auch zugleich das heilsamste Lachen und öffnet die Tür zu neuem Denken und Verhalten. Humor spielt eine tragende Rolle, wobei die wertschätzende, wohlwollende Haltung des Beraters die unerlässliche Basis für das Lachen ist. Niemand wird ausgelacht, denn der Berater lacht nicht über, sondern mit dem Klienten über dessen selbst gebrauten, ganz normalen Wahnsinn – und zwar nur über diesen! Damit wird die Zuversicht vermittelt, dass die Probleme nicht bitter ernst, sondern durchaus lösbar sind.
Die Teilnahme am Wochenendseminar **J82380** setzt die Teilnahme an einem der Einführungsabende in das Provokative Coaching voraus.

Einführungsabend
H82380 2,67 Ustd. 12,– €
1 Abend, 24.11.2014
Mo, 18:00 – 20:00 Uhr
Anita Heyer

Einführungsabend
H82385 2,67 Ustd. 12,– €
1 Abend, 11.12.2014
Do, 18:00 – 20:00 Uhr
Anita Heyer

Wochenendseminar
J82380 12,00 Ustd. 65,– €
1 Wochenende
Fr, 6.2.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.2.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
Anita Heyer

Gesundheit und Natur

Psychologie und psychische Gesundheit

Selbstcoaching

Die Methode des »Aufstellens« einmal anders nutzen

Die Methode des Aufstellens wird im Kurs nicht in der Form des Familienstellens genutzt, sondern als einfaches Werkzeug der Gegenüberstellung, wodurch Sie sehr schnell, klar und effektiv Antworten auf Fragen aus allen Bereichen des Lebens erhalten (Beruf, Beziehungen, Gesundheit). So können Sie schnell Klarheit darüber gewinnen, warum gewisse Dinge in Ihrem Leben anders laufen als gewünscht: z. B. warum sich bestimmte Ziele nicht verwirklichen lassen, wo Ursachen für Geldsorgen liegen oder warum man alleine lebt, obwohl man sich doch nach einem Partner sehnt u.v.m. Für diese Art des Aufstellens ist keine Gruppe nötig, sondern Sie lernen im Kurs, wie Sie die Methode überall und zu jeder Zeit für sich nutzen und zur Selbsthilfe einsetzen können. Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit, Einfachheit und Effektivität dieser Methode überraschen.
Die Dozentin ist als Personal & Business Coach sowie als psychologische Beraterin tätig.
Bitte auf bequeme Kleidung und Schuhe achten.

H82390 9,00 Ustd. 55,– €
1 Tag, 13.12.2014
Sa, 9:30 – 17:15 Uhr
Ruth Weil

Das analoge Denken des Leonardo da Vinci

Problemlösung mit eigenen Ressourcen

An diesem Abend werden Sie lernen, wie Sie ein aktuelles Problem durch die Übertragung eigener Fähigkeiten und Kompetenzen lösen können. Dabei stellt der Referent zunächst das analoge Denken des Leonardo da Vinci vor. Da Vinci konnte sich z. B. die Funktion des Blutkreislaufs nicht erklären. Analog dazu erforschte er die Flüssigkeitsverteilung bei Bäumen. Wir schließen von Bekanntem auf Unbekanntes. Wir nutzen persönliche Ressourcen und wenden sie bei der Lösung von Problemen an. Dazu führt der Referent mit den Teilnehmer/innen anhand eines Arbeitspapiers individuelle Coachings durch und vermittelt so die Praktikabilität des analogen Denkens.

H82400 2,67 Ustd. 12,– €
1 Abend, 6.10.2014
Mo, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. phil. Manfred Schöneberger

Im Einklang mit der familiären Ordnung

Eine Stammbaum-Analyse

Wer schon eine Familienaufstellung gemacht hat, wird es wissen: Es sind die ungelösten Probleme in der Herkunftsfamilie, die die Tendenz haben, bei späteren Generationen chronische und z. T. hartnäckige Folge-Probleme zu erzeugen. Um den Rücken also wirklich frei zu haben für sein eigenes Schicksal, ist es sinnvoll, seinen Stammbaum auf solche ungelösten Aspekte zu überprüfen. An diesem Abend werden Sie angeleitet, Ihren eigenen Stammbaum zu erstellen. Anhand eines fiktiven Stammbaums lernen Sie exemplarisch das Prinzip der Stammbaumanalyse kennen. Es werden die wesentlichen Problem-Typen mit ihren Lösungen vorgestellt, so dass Sie für sich persönlich eine solche Überprüfung vornehmen können und gegebenenfalls Ansatzpunkte für die entsprechende Lösung finden.

H82410 4,00 Ustd. 16,– €
1 Abend, 6.11.2014
Do, 18:45 – 21:45 Uhr
Dr. med. Joachim Witton

Sterben – was geschieht da eigentlich?

Vielleicht haben Sie sich diese Frage ja schon einmal gestellt – an einem Sterbebett, bei einem Verstorbenen – aus eigener Betroffenheit.
In diesem Seminar wird der Sterbeprozess von seinen unterschiedlichen Aspekten, wie ihn Medizin, Psychologie und Spiritualität anbieten, beleuchtet und ein Erfahrungsfeld eröffnet, aus dem heraus eigenen Wahrnehmungen und Fragen nachgegangen werden kann.
Die Referentin ist Krankenschwester und Heilpraktikerin mit einer Qualifikation in Tiefenpsychologie und hat langjährige Erfahrung in Sterbebegleitung und Medien der Initiatischen Therapie.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

H82420 12,00 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 21.11.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.11.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Barbara Mutschler

Energiefresser ade!

Mehr Mut zur Lebensfreude

Mit Leichtigkeit und Freude wieder in die eigene Kraft kommen und sich Herzenswünsche erfüllen. Dabei alte Sabotage-Programme aufspüren und deaktivieren. Was hält uns im Leben davon ab, einen Schritt nach vorne zu wagen und unsere Träume zu leben? Werden Sie zum Regisseur in Ihrem Leben anstatt Schauspieler zu sein in einem Film, auf den Sie nur wenig Einfluss haben.
Ziel ist es, effektive Techniken zu lernen, die Sie mühelos in Ihr Leben integrieren können, um Ihr Potenzial zu leben. Sie werden spielerische Übungen aus dem Coaching kennen lernen sowie mentales Training, um Ihre Lebensenergie zu steigern und Ziele zu verwirklichen.
Die Dozentin ist Diplom-Pädagogin.
Bitte mitbringen: Verpflegung und Getränke für den Tag.

H82440 8,67 Ustd. 55,– €
1 Tag, 9.11.2014
So, 10:00 – 17:30 Uhr
Annette Kaiss

Anleitung zum Glücklichsein

Wir alle streben an, ein so glückliches Leben wie nur möglich zu führen. Die gute Nachricht ist: Glücklich sein kann man lernen! Mit mindestens 40 % liegt es allein in unserer Hand unserem Leben eine positive Gestalt zu geben, da am stärksten die Kraft der Einstellung zum Leben wirkt. Glück ist etwas sehr individuelles, es ist vielschichtig und braucht Grundbedingungen. Diese sind trainierbar!
Themen:
– Vertrauen zu sich und zur Gemeinschaft aufbauen
– Selbstbild und Fremdbild
– Einfluss von Gefühlen
– Positives Denken
– Persönliche Stärken erkennen
– Ziele setzen und erreichen

Glücklich ist, wer eine gute Balance zwischen geistigem, seelischem und körperlichem Wohlbefinden findet. Die angestrebten Ziele werden in Übungen, Rollenspielen und durch intensive Kommunikation der Gruppe erreicht.

H82460 16,00 Ustd. 69,– €
6 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 18:00 – 20:00 Uhr
Nicole Möhlenkamp

Gewalt-Sehen-Helfen

Jeder kann selbst mit einer Gewaltsituation/Gefahrensituation konfrontiert werden und muss damit irgendwie umgehen. Es kann aber auch sein, dass wir andere Menschen in solch einer Situation erleben und unsicher sind, ob und wie wir helfen können. Es gibt eine Reihe von Handlungsmöglichkeiten, ohne sich selbst oder andere zu gefährden. Geschultes Personal der Polizei und Mitarbeiter/innen verschiedener Wiesbadener Institutionen und der Stadtverwaltung vermitteln Ihnen das Wissen über angemessenes Verhalten bei erkennbaren Gewaltsituationen/Gefahrensituationen in der Öffentlichkeit. Dieses Seminar stärkt Ihre eigene Handlungsfähigkeit, aber auch Ihre Helferkompetenz; es dient nicht der Selbstverteidigung.

H82560 5,33 Ustd. gebührenfrei
1 Vormittag, 27.9.2014
Sa, 9:00 – 13:00 Uhr

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Weiterbildung/Bildungsurlaub

Zusatzausbildung Mediation

Mediation (Vermittlung in Konflikten) ist ein Verfahren zur einvernehmlichen Konfliktbearbeitung, das nach der Entwicklung in den USA jetzt auch in Deutschland immer mehr Verbreitung findet. Durch das Verfahren der Mediation werden die Streitbeteiligten in die Lage versetzt, ihren Konflikt friedlich miteinander auszutragen und zu selbstbestimmten, von den Konfliktparteien akzeptierten Lösungen zu finden.
Ziel der Zusatzausbildung ist eine umfassende, fundierte Qualifizierung, die für eine Mediationstätigkeit in unterschiedlichen Konfliktbereichen und Berufsfeldern vorbereitet.
Der Lehrgang umfasst acht Seminare im Gesamtumfang von 160 UE (1 UE = 45 Minuten). Diese verteilen sich über den Zeitraum von einem Jahr auf 7 Wochenenden und eine Bildungsurlaubswoche. Zwischen den Seminaren treffen sich die Teilnehmer/innen in kleineren Intervisionsgruppen. Von diesen zehn geplanten Treffen finden zwei mit Supervision statt. Die Kosten für die Supervision sind im Lehrgangsentgelt von 2000,– € (keine Ermäßigung möglich) enthalten. Die Unterkunft und Verpflegung während der Bildungsurlaubswoche (zurzeit ca. 250,– €) wird direkt an das Bildungshaus gezahlt. Ausführliche Informationen über Inhalte und Termine (Kurs-Nr.: **H82600**, Beginn: 21.11.2014) erhalten Sie unter www.vhs-wiesbaden.de oder auf Wunsch zugesandt (tel. Anfrage unter 06 11/9 88 91 40).

Qualifizierung in der Seniorenbetreuung

Helfende Hände, die wissen, was sie tun!

Immer mehr ältere Menschen sind auf andere angewiesen, um ihren Alltag bewältigen zu können. Die meisten von ihnen wünschen sich, bis zuletzt in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können – doch ohne Unterstützung ist dies häufig nicht möglich. Die bisher verfügbaren Hilfen sind entweder sehr teuer oder unseriös bzw. illegal. Der Bedarf an qualifizierten Helfer/innen in diesem Bereich ist groß, das Angebot bisher noch gering.
Die hier angebotene Qualifizierung soll die Kursteilnehmer befähigen, auf fachlich fundierter Basis Senioren zu betreuen.
Angesprochen sind Menschen, die sich in der Altenhilfe etablieren wollen, aber nicht in den klassischen Berufsfeldern der Alten- oder Krankenpflege tätig sein wollen oder können.
Vor Kursbeginn wird ein persönliches Gespräch geführt, bei dem über den Kurs informiert wird und über Eignung und Neigung der Interessierten entschieden wird.
Kursinhalte:
– Gerontologie (Altersforschung) und Geriatrie (Altersmedizin)
– Kommunikation und Gesprächsführung (inkl. Grundlagenzertifikat Integrative Validation)
– Umgang mit Verwirrtheit und Demenz
– Umgang mit Verlusterfahrungen, Tod und Sterben, Beschäftigung und Aktivierung (Gedächtnistraining, Gymnastik etc.)
– Supervision und fachliche Begleitung der Hospitationen
– Grundkenntnisse in Pflege, Hauswirtschaft und Hygiene
– Überblick über altengerechtes Wohnen und Hilfsmittel
– Erste Hilfe für Senioren (inkl. ASB-Bescheinigung)
– Einführung in relevante sozialrechtliche Themen (Betreuungsrecht, Grundsicherung, Pflegeversicherung u. a.)
– Rechtliche Grundlagen und Voraussetzungen für eine festangestellte oder selbständige Tätigkeit

Dieser Kurs erfüllt die Kriterien nach §87b SGBXI!
Keine Ermäßigung! Ratenzahlung möglich!

H51930 200,00 Ustd. 1530,– €
3.9. – 26.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
zzgl. 100 UE Praktikum
Keine Ferien!

J51930 200,00 Ustd. 1530,– €
ab 26.1.2015
Berufsbegleitend abends, bitte erfragen Sie genaue Daten im Fachbereich unter (06 11) 98 89- 151!

Handwerk Humor

Therapeutischer Humor als Ressource in der sozialen Arbeit
Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen in pflegenden, heilenden und helfenden Berufsfeldern. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt: Therapeutischer Humor steigert das Wohlbefinden, die Lebensfreude und Gesundheit von Einzelnen, sozialen Gruppen und in Institutionen.

Bitte beachten Sie auch die Seminarreihe zu den Grundlagen der Psychologie auf Seite 138

Die Weiterbildung vermittelt im theoretischen Teil fundiertes Wissen zu Definition, Funktion, Wirksamkeit und Grundvoraussetzungen für die Anwendung von Humor im Kontext des sozialen Arbeitsbereichs. Im praktischen Teil lernen Sie Humor als Ressource kennen und erhalten Impulse, wie Sie Humor in Ihrer Tätigkeit kreativ einsetzen können u. a. durch Humorinterventionen und den Einsatz von Humorinstrumenten. Wesentlicher Bestandteil der Weiterbildung ist auch die Vermittlung von humorvollen Gestaltungsmöglichkeiten auf der Beziehungsebene von Patient/in und Betreuer/in sowie die Entwicklung von Humor als innerer Haltung und die Verbindung von Humor und Gefühl.
Der Bildungsurlaub bietet einen reichen Schatz an Wissen, konkreten Umsetzungsideen und vielen humorvollen Erfahrungen.

H82610BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 6.10. – 10.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gudula Steiner-Junker

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

Ein bestimmter Stresslevel am Arbeitsplatz ist so selbstverständlich geworden, dass die daraus entstehenden Belastungen kaum noch wahrgenommen werden. Die Gewöhnung an Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, allgemeine Unzufriedenheit und Unruhe sowie Essstörungen oder übermäßiger Alkoholkonsum – um nur einige zu nennen – lässt oft keinen Zusammenhang mehr zwischen Ursache und Wirkung erkennen und ermöglicht damit auch keine Einflussnahme.
In diesem Bildungsurlaub werden die Zusammenhänge von Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung sowie Auswirkungen auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit im Job verdeutlicht. Darüber hinaus geht es um praktische Bewältigungsmöglichkeiten von Stress am Arbeitsplatz, kurze Entspannungsübungen für zwischendurch, Essgewohnheiten und das Bewegungsverhalten sowie den Umgang mit Genussmitteln. Es wird ein ganzheitlicher Ansatz gesundheitsbewussten Verhaltens für Berufstätige in Theorie und Praxis vorgestellt.

H82625BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 15.12. – 19.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Sonja Geiger, Petra Schauss

Erfolgreich sein – Mensch bleiben

Balance zwischen Beruf und Privatleben
Bildungsurlaub

H51210BU 40,00 Ustd. 325,– €
1 Woche, 27.10. – 31.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ernst Serth
Nähere Informationen auf Seite 68

Weg von der Selbstausbeutung

– hin zu klugem Energiemanagement im Beruf
Bildungsurlaub

H51220BU 40,00 Ustd. 325,– €
1 Woche, 8.12. – 12.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Andreas Henrich
Nähere Informationen auf Seite 68

Energie im Beruf durch Yoga

Bildungsurlaub

Wir alle werden in beruflichen und gesellschaftlichen Kontexten immer wieder aufs Neue (heraus)gefordert, über unsere Grenzen hinauszudenken und positiv auf den Alltag einzuwirken. Gar nicht so einfach – aber machbar! Yoga bietet eine Fülle von Techniken, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen.
In diesem Bildungsurlaub werden die wichtigsten Elemente des klassischen Yoga beleuchtet und vertieft. Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung, Ernährung und positives Denken bilden jeweils an einem Tag den Schwerpunkt.
Sie erfahren, wie Sie die Techniken bei Bedarf gezielt in Ihrem beruflichen Alltag einsetzen/anwenden können, um weg vom Stressverhalten hin zu einem zielorientierten, ganzheitlichen Denken und Handeln zu gelangen, von dem nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kollegen profitieren werden!
Bitte bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, Socken und Wolldecke mitbringen.

J82660BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 26.1. – 30.1.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

J82670BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 7.4. – 11.4.2015
Di – Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

J82680BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 11.5. – 15.5.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

Prävention und Gesundheitsbildung

Im Vordergrund dieser Veranstaltungen steht das Wissen um präventive Regulationsmöglichkeiten unterschiedlicher Krankheitsrisiken.

Frei sein – frei bleiben

Lebensumbrüche und damit verbundene Krisen sind häufig absehbar: Die Kinder gehen aus dem Haus, die Menopause oder die Midlife-Crisis kommen näher, die Rente steht an, eine Trennung oder der Verlust des Ehepartners stehen bevor oder Ähnliches.
Das Ziel der Veranstaltung ist es, Impulse zu geben, um im Vorfeld ein gesundes Fundament zu schaffen, auf dem Krisen bewältigbar werden (ohne eine Suchtmittelabhängigkeit zu entwickeln). Im Rahmen der Veranstaltung betrachten wir das Thema »Sucht« und ihre Ursachen bzw. Merkmale genauer, um die Selbsteinschätzung zu schärfen. Zudem ergründen die Teilnehmenden gemeinsam die Dynamik einer Krise, um die einzelnen Phasen bewusster und somit sicherer durchlaufen zu können. »Die Säulen der Identität« (nach Petzold) sollen letztendlich dabei unterstützen, im Vorfeld verschiedene Lebensbereiche zu stärken, auf die in einer Krise zurückgegriffen werden kann.
In Kooperation mit der Fachstelle für Suchtprävention im Suchthilfezentrum Wiesbaden.

H83010 3,33 Ustd. 12,– €
1 Abend, 20.11.2014
Do, 19:00 – 21:30 Uhr
Melanie Zeinali

Schlank Denken – Leichter Leben

Die Schlank-Denken-Methode integriert die Ergebnisse der neuesten Hirnforschung und Erkenntnisse der hypno-systemischen Psychologie des 21. Jahrhunderts. Nicht die Willenskraft ist es, die die Veränderung bewirkt, sondern die Integration von unbewussten und bewussten Persönlichkeitsanteilen.
Dauerhaft Schlank-Sein ist eine Frage des Denkens. Wer einseitig bei der Nahrung ansetzt, muss letztlich scheitern. »Abnehmen« wird in erster Linie mit Verzicht und Entbehrung in Verbindung gebracht. Das ist wenig motivierend. Die meisten Diäten zielen auf Verhaltensänderung ab, beziehen aber das Denken nicht mit ein. Die Folge ist der weithin bekannte Jojo-Effekt. Nach Entbehrung kommt die Belohnung. Lernen Sie erfolgreiche Selbstcoaching-Methoden: z. B. die Akzeptanz der Seite Ihrer Persönlichkeit, die Nein sagt zum Abnehmen (die hat sehr gute Gründe). Lernen Sie, sich selbst an die erste Stelle zu setzen! Das Verleugnen der eigenen Bedürfnisse und eine falsch verstandene Fürsorge für andere führen zu kurzfristiger Belohnung in Form von Essen mit den entsprechenden Folgen.
Das Seminar vermittelt viele praktische Übungen, die Ihnen dabei helfen, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten.
Der Dozent ist DVNLP- Master und systemischer Coach.

H83020 12,00 Ustd. 65,– €
1 Wochenende
Fr, 10.10.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 11.10.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Andreas Heyer

Fitmacher – Ernährung und Sport im Einklang

An diesem Wochenende wird sehr intensiv über die Inhalte von gesunder Ernährung und gesunder Gewichtsreduktion gesprochen. Es werden die einzelnen Bestandteile Ernährung, Sport und Verhalten beleuchtet und Sie erhalten anhand von Beispielen einen Fahrplan zu mehr Gesundheit. Neben aktueller Lebensmittelkunde werden wir auch Einkaufs- und Zubereitungstipps austauschen. Zusätzlich werden typische Verhaltensmuster, die den Erfolg verhindern können, wie auch zielführende Sportprogramme besprochen. Machen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Wochenende mit vielen aktuellen Informationen gefasst!
Die Dozentin ist Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Walking- und Lauftrainerin und Verhaltenscoach.

H83030 10,67 Ustd. 52,– €
1 Wochenende
Fr, 14.11.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.11.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Petra Schauss

Fit und vital – gesund zum Idealgewicht

Sie möchten Ihr Idealgewicht auf gesundem Weg erreichen und lernen, es langfristig zu halten?
In dem Kurs fügen wir die Teile Ernährung, Sport und Verhalten zusammen und Sie haben 10 Wochen Zeit, gesunde Ernährung anhand von Beispielen und Aufgaben zu lernen. Sie erhalten aktuelle Informationen über Lebensmittel und lernen, worauf Sie beim Einkauf und der Zubereitung von Mahlzeiten achten müssen. Zusätzlich besprechen wir Ihre hilfreichen oder auch hindernden Verhaltensmuster und Ihr ideales Sporttraining. Sie können über einen längeren Zeitraum alle auftauchenden Fragen in der Gruppe besprechen und Ihr Wissen rund um Ihre Gesundheit ausbauen. Besonders der wöchentliche Austausch mit der Gruppe und die gegenseitige Motivation werden Sie bei Ihrer Zielerreichung unterstützen.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Walking- und Lauftrainerin und Verhaltenscoach.

J83040 20,00 Ustd. 74,– €
10 Abende, ab 12.1.2015
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Petra Schauss

Motivation & Fitness

Kennen Sie das: Sie beginnen hochmotiviert ein Fitnessprogramm und nach kurzer Zeit lässt die Motivation nach. Lernen Sie Ihren inneren Schweinehund zu überwinden und damit nachhaltig Erfolg zu haben. Verbessern Sie Ihre individuelle Fitness und erreichen Sie Ihre persönlichen Ziele. Erfahren Sie mehr über Methoden der Selbstmotivation und erleben Sie ausgewählte Inhalte aus dem vielfältigen Spektrum gesundheitsorientierten Fitnesstrainings, die Sie problemlos in Ihren Alltag integrieren können. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger/innen, Wiedereinsteiger/innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Der Dozent hat über 25 Jahre eigene Trainingserfahrung und ist Diplom Pädagoge, lizenzierter Fitnesstrainer, IC-Instruktor sowie Lehrer für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

H83060 10,67 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Fr, 7.11.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.11.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
David Neumann

Gesundheit & Fitness

für Einsteiger/innen

Möchten Sie etwas für Ihre Fitness und Gesundheit tun, wissen aber nicht so richtig, was zu Ihnen passt? Finden Sie ihre individuellen Ziele und machen Sie sich bereit mit Spaß gemeinsam in der Gruppe wesentliche Methoden gesundheitsorientierten Fitnesstrainings kennenzulernen. Erfahren Sie mehr über ihre eigenen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, wissenschaftlich anerkannte Entspannungstechniken sowie eine ausgewogene Ernährung und erleben Sie, wie Sie diese ganz einfach optimieren und in den Alltag integrieren können.
Der Kurs ist für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen geeignet.
Der Dozent hat über 25 Jahre eigene Trainingserfahrung und ist Diplom Pädagoge, lizenzierter Fitnesstrainer, IC-Instruktor sowie Lehrer für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

H83070 10,67 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Fr, 28.11.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.11.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
David Neumann

Job-Experimente

Zwischendurch Bewegen

Langanhaltende einseitige Beanspruchungen der Muskulatur führen oft zu Verspannungen und Fehlhaltungen. Die Folgen können häufig wiederkehrende Beschwerden, Vitalitätseinbußen und eine abnehmende Belastbarkeit sein.
In diesem Kurs experimentieren Sie spielerisch mit alternativen Körperhaltungen und Bewegungen. Ausgangspunkt wird Ihre momentane Arbeitsplatzsituation sein.
Allein, zu zweit oder in der Gruppe werden Sie zuerst Ihre Überbeanspruchung in den Gelenken und in der Muskulatur bewusster wahrnehmen lernen. Darauf aufbauend lassen Sie sich zu passenden alternativausgleichenden Bewegungen und Haltungen anregen und experimentieren damit.
Die Kursleiterin ist Tanztherapeutin (HP Psychotherapie).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

H83110 4,00 Ustd. 23,– €
1 Vormittag, 22.11.2014
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Petra Krafft

Die vitale Stimme

Der Ursprung aller unserer Laute, ob gesungene, gesprochene, geseufzte oder gelachte, ist der Kehlkopf. Die Stimme ist mit dem gesamten Organismus verbunden und reagiert auf Störungen wie z. B. Zeit- oder Leistungsdruck. Oft sind es auch Sprechgewohnheiten, die der Stimmphysiologie nicht gerecht werden. Heiserkeit, häufige Halsentzündungen, Kurzatmigkeit, ein flacher Stimmklang usw. können die Folge sein.
Wahrnehmungs-, Klang und Sprechübungen helfen, Ihre sensorische Kompetenz zu erweitern, d. h. Sie lernen, Resonanz im Kopf und im Körper zu spüren, Veränderungen der Körperspannung, Varianten Ihres Stimmklangs und mehr Mühelosigkeit wahrzunehmen. Dadurch können Sie im Alltag Schritt für Schritt bewusster mit Ihrer Stimme umgehen und Stimmschäden vorbeugen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – etwas Neugier auf die verschiedenen Seiten Ihrer Stimme genügt.
Die Kursleiterin ist Stimmpädagogin.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken.

H83140 8,00 Ustd. 49,– €
1 Wochenende
Fr, 28.11.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.11.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Susanne Schwarz

Stimme – Ausstrahlung – Ausdruck

H20860 49,– €
1 Tag, 27.9.2014
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Susanne Schwarz
Nähere Informationen auf Seite 31

Psychoneuroimmunologie

Wie unser Denken und Fühlen unsere Biochemie beeinflusst

Wussten Sie, dass in Ihrem Körper ca. 14.000 biochemische Abläufe verändert werden, wenn Sie von dem Gefühl des Ärgers auf das Gefühl der Freude »umschalten«? Seit der Entdeckung des Opiatrezeptors durch die Neurowissenschaftlerin Candace Pert und den Erkenntnissen des Zellbiologen Bruce H. Lipton ist deutlich geworden, welchen Einfluss unser Denken und Fühlen auf unseren Körper, auf jede einzelne Zelle, hat. Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen unsere Gesundheit und Heilungsprozesse. In der Krebstherapie wird dieses Wissen heute bereits in vielen Kliniken und Therapien angewandt. Doch auch jeder von uns kann etwas für seine Gesunderhaltung tun.
Mehr über die faszinierende Welt der Psychoneuroimmunologie und über die »Moleküle der Gefühle« erfahren Sie an diesem Abend.

H83160 3,33 Ustd. 14,– €
1 Abend, 3.11.2014
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
Cäcilia Brendel

Erkältungen vorbeugen und behandeln

Die Nase läuft, der Hals schmerzt, der Kopf fühlt sich an, als würde er gleich platzen, Sie fühlen sich schlapp und wissen genau, dass Sie soeben eine Erkältung erwischt hat. Immer in der Herbst- und Winterzeit rollen Erkältungswellen über uns hinweg. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt, das Immunsystem auf die Angriffe der Erkältungserreger vorzubereiten und was Sie tun können, wenn es Sie bereits erwischt hat.
Wir besprechen individuelle Symptomatiken und wie Sie praktisch mit Mitteln der Naturheilkunde wieder gesund werden können. Sie lernen unterschiedliche Naturheilmittel kennen (Kosten sind in Gebühr enthalten) und können verschiedene Wickeltechniken selbst ausprobieren.
Zudem erfahren Sie in diesem Seminar, wo die Grenzen der Selbstbehandlung sind und bei welchen Symptomen Sie einen Arzt aufsuchen sollten.

H83170 2,67 Ustd. 16,– €
1 Abend, 13.11.2014
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Katja Hügel

Auf den Körper hören

Körperorientiertes Selbstmanagement und Lebenskunst

Was befähigt Menschen dazu, trotz schwieriger Lebensumstände gesund zu bleiben? Im gesundheitsorientierten Konzept der Salutogenese fragt man nicht mehr, was einen Menschen krank macht, sondern umgekehrt, was hält gesund und was macht gesund. Der salutogenetische Blick lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die Möglichkeiten der Selbstkompetenz und auf die Stimulierung unserer gesunden Anteile. Es kommt darauf an, genauer wahrzunehmen und zu lernen, was einem gut tut, und zu unterlassen, was schadet.
Eine achtsame Lebensgestaltung führt zur Lebenskunst. Lebenskunst heißt im Besitz von Möglichkeiten zu sein. Im kreativen, authentischen Ausdruck entfalten sich Kräfte, aus denen neue Ideen, Erfindungen oder auch Kunstwerke entstehen.
Das Coaching umfasst 6 Schritte:
- Entspannung und Hinwendung zum Körper
- Wohlbefinden im Alltag und Selbstfürsorge
- Selbstwertschätzung
- Kommunikationsstile
- Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit
- Künstlerische Lebensgestaltung in Bewegung und Selbstausdruck

Die Methoden sind körper- und praxisorientiert.
Die Dozentin ist Klinische Tanz- und Ausdruckstherapeutin und Fachtherapeutin für Körperpsychotherapie (DGK).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen.

H83180 8,00 Ustd. 49,– €
1 Tag, 18.10.2014
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

Taping

Eine praktische Einführung

Viele kennen die »bunten Klebebänder« von den Sportlern auch als Kinesiotape. Diese mittlerweile 30 Jahre alte Methode findet man heute unter verschiedenen Bezeichnungen.

In diesem Seminar lernen Sie das Material kennen und anschließend werden typische Taping-Anlagen vorgeführt und geübt: Knie, Schulter, Arm (Mausarm, Golferarm, Tennisarm), Fußgelenk, Narbentape. Die richtige Klebetechnik wird erklärt und Indikationen und Kontraindikationen werden erläutert. Es wird auch auf spezielle Tapes wie das Gittertape eingegangen. Medizinische (anatomische) Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Sie sollten die Bereitschaft haben aneinander zu üben oder sich zu zweit anmelden.

Für den praktischen Teil sind kurze Hose und Trägershirt von Vorteil.

Bitte mitbringen: eine scharfe Schere, Schreibsachen und Tape (kann auch im Kurs für 6,– € erworben werden).

H83190 6,00 Ustd. 30,– €
1 Nachmittag, 22.11.2014
Sa, 13:00 – 17:30 Uhr
Renate Leonidov

Klopfakupressur

Einführung in die Klopfakupressur (EFT und andere Methoden) bei emotional belastenden Situationen

Wir alle kennen Situationen, in denen uns negative Gedanken, belastende Gefühle oder einfach nur »der Stress« hindern unser gewünschtes Ziel zu erreichen. Wir sind dann geistig, aber auch körperlich wie blockiert und wissen nicht mehr ein noch aus. In diesem Seminar wird Ihnen eine hilfreiche, einfache und leicht verständliche Methode vorgestellt, die Sie praktisch überall und zu fast jeder Zeit anwenden können. Die Methode kann helfen, das körpereigene Energiesystem ins Gleichgewicht zu bringen, positive Ressourcen in belastenden Situationen zu aktivieren, Blockaden zu lösen und somit die eigenen Ziele gelöst und frei zu erreichen. In diesem Kurs lernen Sie unter anderem die vierzehn Hauptmeridiane kennen, die in der energetischen Psychologie als Klopfpunkte eingesetzt werden. In vielen praktischen Übungen lernen Sie weiterhin, emotional belastende Situationen zu erkennen und diese mit Hilfe der Klopfakupressur erfolgreich zu lösen.

H83200 8,00 Ustd. 49,– €
1 Tag, 11.10.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Anita Heyer

Impfen – nur ein kleiner Pieks?

Impfen: ja oder nein? Jedes Jahr brandet dieses Thema mit zuverlässiger Regelmäßigkeit wieder auf, insbesondere vor dem Hintergrund neuer Erkrankungswellen, wie z. B. der Schweinegrippe/Vogelgrippe, oder auch im Zusammenhang mit der möglicherweisen Wiedereinführung der Impfpflicht für Masern.

An diesem Abend werden die Impfempfehlungen der STIKO (Ständige Impfkommission), aber auch deren mögliche Risiken und Nebenwirkungen im Einzelnen vorgestellt. Im besonderen Fokus stehen jedoch die Fragen, was überhaupt im Körper eines geimpften Kindes/Erwachsenen passiert, welche Möglichkeiten es bei Impfschäden gibt und die naturheilkundlich-homöopathische Sicht zum Thema Impfen im Allgemeinen. Die Veranstaltung ist als Hilfestellung für eine individuelle Impfentscheidung angelegt.

H83300 2,00 Ustd. 10,– €
1 Abend, 13.10.2014
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Helga Mertens

Menopause

Der zweite Frühling

Viele Frauen leiden unter den Wechseljahren. Dabei müssen Beschwerden beim Übergang in eine neue Lebensphase nicht sein. In diesem Seminar wird aufgezeigt, wie man Störungen mit Ernährung, Akupressur und Qigong vorbeugen kann. Neben der Behandlung klassischer Beschwerden wie Hitzewallungen und Schwitzen wird auch auf die Vorbeugung der Osteoporose eingegangen.

H83310 2,00 Ustd. 12,– €
1 Abend, 15.10.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Julia Kleinhenz

Das Wahrnehmen des Cranio-Sacral-Rhythmus

Zwischen Schädel (Cranio) und Kreuzbein (Sacral) wiegt rhythmisch und sanft der »Atem des Lebens«. Ist der »Atem des Lebens« in seinem freien Ausdruck behindert, können eine Vielzahl von Beschwerden auftreten. Eine Reihe von Übungen kann Sie darin unterstützen, sich auf den cranio-sacralen Rhythmus einzustimmen:

- bewusste Wahrnehmung der Rhythmen des Körpers: Herzschlag – Atem
- über eine Reihe von »Lauschstationen« Kontakt mit unseren Körperteilen aufnehmen und den Rhythmus spüren
- den cranio-sacralen subtilen Puls fühlen, der den ganzen Körper beeinflusst.

Der Körper und unser Wesen gewinnen eine neue Freiheit und tiefe Entspannung.

Bitte mitbringen: warme Socken.

H83400 8,00 Ustd. 40,– €
1 Tag, 16.11.2014
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Gilch

Beckenbodentraining

Ein schwacher Beckenboden kann Störungen verursachen, die die Betroffenen sehr belasten:

- Senkung von Gebärmutter und Blase
- unfreiwilliger Harnabgang (Inkontinenz)
- Einschränkung der sexuellen Empfindung

Inhalte dieses Kompaktkurses sind:

- Anatomie und Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur
- Möglichkeiten zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag
- Kräftigungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Atmung
- Entspannung

Bitte mitbringen: ein Handtuch, warme, bequeme Kleidung und dicke Socken.

H83410 8,00 Ustd. 38,– €
4 Abende, ab 19.11.2014
Mi, 19:15 – 20:45 Uhr
Elke Bauer

Erkrankungen und Heilmethoden

Diese Veranstaltungen vermitteln das Wissen über Möglichkeiten und Grenzen alternativer Behandlungsverfahren als Ergänzung zu klassischen Therapien.

Klassische Homöopathie

Seminarreihe unter der Leitung von Heilpraktikerin Inga Wagner, Qualifizierte Homöopathin des BKHD und SHZ

Klassische Homöopathie ist eine Heilkunst, die bei sämtlichen akuten und chronischen Erkrankungen ihre heilende Wirkung zeigt, ob akute Infekte, Schmerzzustände, entzündliche, degenerative oder autoaggressive Erkrankungen, Endometriose, Kinderlosigkeit oder psychosomatische Störungen.

Die Homöopathie sieht alle Symptome/Krankheitszeichen als Anstrengungen der Lebenskraft, das geschwächte oder verlorene Gleichgewicht wiederherzustellen. Darum therapiert die Klass. Homöopathie nicht die Symptome, sondern behandelt den Menschen mit seinen individuellen Krankheitsäußerungen und wirkt stärkend auf seine Lebenskraft ein. Dadurch verschwindet oder verringert sich die Beschwerde als natürliche Folgeerscheinung.

1. Einführung und Grundsätzliches

An diesem Abend erhalten Sie auch einen Einblick in die Heilmethode der Klassischen Homöopathie, die Gesetzmäßigkeiten der Heilung und der Unterdrückung. Sie erfahren, wie homöopathische Mittel laut S. Hahnemann hergestellt werden, welche Potenzen es gibt, wie und wo diese eingesetzt werden, wie die Arzneikräfte auf den Menschen wirken und wie Sie den Verlauf richtig beurteilen und evtl. korrigieren können.

J83510 3,33 Ustd. 14,– €
1 Abend, 26.1.2015
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr

2. Erkältung, Grippe & Co.
Die Teilnahme an diesem Kurs setzt den Besuch des Einführungsabends voraus, da dieser Kurs auf dem ersten Abend aufbaut. Anderenfalls ist ein gutes Grundlagenverständnis der homöopathischen Heilgesetze und deren Anwendung erforderlich. An diesem Abend werden die typischen homöopathischen Mittel vorgestellt, die bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten, Husten und Halsentzündungen verwendet werden – zur Anwendung bei Kindern und Erwachsenen.
J83520 3,33 Ustd. 14,– €
1 Abend, 2.2.2015
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr

3. Erste Hilfe in Notfällen
Die Teilnahme an diesem Kurs setzt den Besuch des Einführungsabends voraus, da dieser Kurs auf dem ersten Abend aufbaut. Anderenfalls ist ein gutes Grundlagenverständnis der homöopathischen Heilgesetze und deren Anwendung erforderlich. An diesem Abend werden die homöopathischen Mittel vorgestellt, die in akuten Notfällen verwendet werden: bei allerlei Verletzungen, Verbrennungen, Hexenschuss, Schock, Insektenbisse/-stiche, Vergiftungen, auf Reisen – für Kinder wie Erwachsene.
J83530 3,33 Ustd. 14,– €
1 Abend, 9.2.2015
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Schüßler Salze
Salze des Lebens
Laut Dr. Schüßler ist Gesundheit das quantitative Gleichgewicht einzelner Mineralsalze. 12 Salze sind es, die unsere Hormone und Stoffwechselvorgänge, Gemüt und Seele beeinflussen. Doch was passiert, wenn sich unser Salzhaushalt im Ungleichgewicht befindet? Wie beuge ich dem vor? Wie wirken die Salze? Welches Salz nehme ich bei Erkältungen, welches bei Fieber? Welches wirkt vorbeugend u. a. bei Alterungsprozessen, Bindegewebsschwächen oder Hautkrankheiten? Und wer war überhaupt Dr. Schüßler?
Antworten auf diese Fragen, Tipps und Tricks erhalten Sie an diesen Abenden. Aufgrund ihrer Eigenschaften – sanft, wirkungsvoll und risikofrei – sind Dr. Schüßler Salze ideal zur Selbstbehandlung.
H83560 6,67 Ustd. 28,– €
2 Abende, ab 6.10.2014
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
Cäcilia Brendel

Intakter Darm, intakte Gesundheit
Der Darm ist die Grundlage unserer Lebenskraft und damit auch unserer Gesundheit. 80 % unseres Immunsystems befindet sich in den Wänden des Dünn- und Dickdarms. Kommt es zu einer Störung im Darmsystem, kann sich der Körper mit vielen unterschiedlichen Krankheitszeichen dagegen wehren:
– Verdauungsstörungen
– Abwehrschwäche
– Allergien
– Kopfschmerzen und Migräne
– chronischen Infekten
– Hauterkrankungen
– psychischen Störungen
Der Abend vermittelt ausführliche Informationen zu Krankheitsbildern, Ursachen und Therapiemöglichkeiten aus naturheilkundlicher Sicht.
H83600 3,00 Ustd. 13,– €
1 Abend, 3.11.2014
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Manuela Hildebrandt

Selbsthilfe mit der Dorntherapie
Es gibt viele Ursachen, die dazu führen können, dass Gelenke oder einzelne Wirbel aus ihrer optimalen Stellung herausrutschen, sich verkanten, verdrehen. Das kann u. a. zu Beinlängendifferenzen, Blockierungen, Verspannungen, Schmerzzuständen, aber auch zu Bandscheibenvorwölbungen (Protrusion) bzw. Bandscheibenvorfällen (Prolaps) führen.
In diesem Seminar werden theoretische sowie praktische Kenntnisse vermittelt, wie Sie mit dem Selbsthilfe-Programm der Dorntherapie die Beschwerden zumindest positiv beeinflussen können. Es werden Teilnehmerunterlagen zur Verfügung gestellt, die Ihnen die Umsetzung in den Alltag erleichtern helfen.

Seminartag 1: Hier geht es um die Selbstkorrektur von den Füßen aufwärts bis hin zur Brustwirbelsäule. Dabei steht vor allem die Basis – das Becken – die für die Aufrichtung der Wirbelsäule von großer Bedeutung ist, im Mittelpunkt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch. Für Teilnehmerunterlagen und Materialien zusätzlich 2,50 Euro pro Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.
H83680 6,00 Ustd. 32,– €
1 Tag, 22.11.2014
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Andrea Brodersen

Seminartag 2: Hier beginnt die Selbstkorrektur an der Brustwirbelsäule und endet schließlich beim Einrichten der Halswirbelsäule und dem Kiefergelenk. Der Schwerpunkt an diesem Tag liegt in der Entspannung sowie dem Lösen von Blockierungen im Schulter-Nacken-Bereich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch. Für Teilnehmerunterlagen und Materialien zusätzlich 2,50 Euro pro Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.
H83690 6,00 Ustd. 32,– €
1 Tag, 23.11.2014
So, 10:00 – 15:00 Uhr
Andrea Brodersen

Heilsame Berührung
speziell für den Nacken-Schulter-Bereich
Der Nacken-Schulter-Bereich ist oft eine sehr beanspruchte Körperregion. In diesem Seminar steht daher vor allem das Entspannen des Schulterbereiches und der Halswirbelsäule im Mittelpunkt der Anwendungen sowie der Selbsthilfeübungen.
Im ersten Teil des Seminars wird auf unterschiedliche Massagegriffe und Methoden eingegangen. Im zweiten Teil kommen dann v. a. die Selbsthilfeübungen sowie unterstützende Maßnahmen durch den Partner/die Partnerin zum Tragen.
Da für die Aufrichtung der Wirbelsäule und langfristige Wirksamkeit der wohltuenden Wirkung die Korrektur des Beckens Voraussetzung ist, wird der Besuch des Seminars **H83680** »Selbsthilfe mit der Dorntherapie – Seminartag 1« empfohlen.
Achten Sie bitte auf kurz gefeilte Fingernägel. Die Massagen werden mit freiem Oberkörper durchgeführt. Frauen empfehlen wir das Tragen eines BHs oder Bikini-Oberteils.
Anmeldung nur paarweise möglich (€ 39,– pro Person).
H85520 7,33 Ustd. 39,– €
1 Tag, 6.12.2014
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr (30 Min. Pause)
Andrea Brodersen

Der aufrechte Gang
Füße – Knie – Hüften – Rücken
Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für Füße, Knie, Hüften und Wirbelsäule dar mit Auswirkungen auf die gesamte Körperstatik und kann zu Beschwerden in Füßen, Knien, Hüften, allen Bereichen des Rückens, Schultergelenken und auch zu Kopfschmerzen führen.
Kursinhalte:
– Ganganalyse (Fehlbelastungen und Schonhaltungen)
– Übungen für die gesamte Körperstatik
– Gelenkschule zur Entlastung der Gelenke
– Selbsthilfeübungen bei Fuß-, Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden
– Übungen für Venen und Meridiane
Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen und endet harmonisch mit Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen, Schreibutensilien, Getränke und Imbiss.
H83700 10,00 Ustd. 59,– €
1 Tag, 8.11.2014
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

Hand-Reflexzonen-Therapie

Sie lernen verschiedene Methoden zur Stimulation der Reflexzonen auf der Hand. Basierend auf den koreanischen Lehren der Handtherapie werden die einzelnen Zonen erklärt sowie die Zuordnung der Handzonen zu den Organen des menschlichen Körpers erläutert. Die Hand wird bei dieser Methode als Abbild des gesamten menschlichen Körpers betrachtet. Jedem Bereich der Handinnenfläche und des Handrückens ist ein Organ bzw. Gelenk zugeordnet. Anhand von praktischen Beispielen üben Sie, diese Zonen zu lokalisieren, auf eventuelle Schmerzpunkte zu achten und diese mit ausgewählten Verfahren zu beeinflussen. Solche sind zum Beispiel: Akupressur/Massage (mit und ohne Hilfsmittel), Kälte-, Wärmeanwendung (Moxa, Eis). Keine medizinischen (anatomischen) Vorkenntnisse notwendig.
Bitte mitbringen: ein kleines Lineal und ein dünner Marker.

H83710 4,00 Ustd. 23,– €
1 Vormittag, 11.10.2014
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Renate Leonidov

Akupressur

Mit Akupressur können Sie sich bei Schmerzen selbst behandeln. Schaden kann man sich dabei nicht, so dass ein Versuch immer lohnt. An diesem Abend werden häufig verwendete Punkte für folgende Störungen demonstriert und geübt: Bauch-, Kopf-, Nacken- und Regelschmerzen sowie Erkältung. Mit einem kleinen Merkzettel ausgestattet können Sie die Behandlungen zu Hause bei Bedarf durchführen.

H83730 2,00 Ustd. 10,– €
Villa Schnitzler
1 Abend, 23.7.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Wolfgang Scherpf

J83730 2,00 Ustd. 10,– €
Villa Schnitzler
1 Abend, 28.1.2015
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Wolfgang Scherpf

Jin Shin Jyutsu®

Japanisches Heilströmen für Fortgeschrittene

Wie alle ganzheitlichen Heilkünste geht Jin Shin Jyutsu davon aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Jedes Unwohlsein, jeder Schmerz hat auch einen psychischen Aspekt. Jin Shin Jyutsu hilft dabei, diese Zusammenhänge zu sehen, Erkenntnisse über uns selbst zu gewinnen und dieses Wissen umzusetzen. Deshalb ist diese Heilkunst Physiologie, Psychologie und Philosophie zugleich.
Regulierung geschieht über Energiepunkte. Durch die sanfte Berührung lernt der Körper ganz mühelos und ohne Worte, wie er diesen heilsamen Zustand erreichen kann. Hände an zwei Energiepunkten anlegen (das nennt man Strömen) und geschehen lassen.

H83740 8,00 Ustd. 40,– €
1 Tag, 22.11.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Gilch

Feuergläser

Schröpfen für den Hausgebrauch

Schröpfen als Hausmittel ist in vielen Kulturen verbreitet. Bei uns ist das Wissen über diese einfache Technik leider verloren gegangen. Zeit, wieder ein bisschen über die Anwendung zu lernen. Nach diesem Praxisseminar können Sie Schröpfgläser bei Erkältungen und Muskelverspannungen anwenden. Auch eine wohltuende Schröpfmassage können Sie durchführen. Material zum Üben wird gestellt. Am besten melden Sie sich mit einem Partner an und bringen eine Decke mit.

H83810 2,00 Ustd. 10,– €
Villa Schnitzler
1 Abend, 2.7.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Wolfgang Scherpf

J83810 2,00 Ustd. 10,– €
Villa Schnitzler
1 Abend, 21.1.2015
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Wolfgang Scherpf

Entspannung und Körpererfahrung

Die Präventionskurse ermöglichen es, individuelle Bewältigungsstrategien der alltäglichen Belastungen zu entwickeln, indem sie das Körperbewusstsein fördern, Grenzen der physischen und psychischen Belastbarkeit erkennen lassen und verschiedene Entspannungsverfahren vorstellen.

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V
Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Stressbewältigung und Entspannung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Bitte beachten Sie: Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, besprechen Sie bitte vor Kursbuchung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Sie können zusätzlich im Fachbereich anrufen (Telefon 06 11/9 88 91 40).
Wir klären gerne kursspezifische Voraussetzungen mit Ihnen ab. Wenn Sie sich ein fortlaufendes Kursprogramm anschauen wollen, bevor Sie es buchen, rufen Sie bitte ebenfalls im Fachbereich an. Wir vereinbaren mit Ihnen – wenn möglich – eine Probestunde zu einem Kostenbeitrag von 5,– €.
Weitere Kurse zur Stressbewältigung siehe Seite 141.

Wege zur Ruhe

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit ist die Übersetzung des Sanskrit-Wortes smriti, das ursprünglich vor allem Gedächtnis und Erinnerung bedeutet. Die erweiterte Bedeutung entspringt der Erfahrung, dass wir vor allem die Momente im Gedächtnis, in lebendiger Erinnerung behalten, in denen wir vollkommen lebendig sind, in denen sich Herz und Geist öffnen – für die Intensität des Augenblicks. Achtsamkeit meint also nicht verkrampfte Selbstkontrolle, sondern ist die Akzeptanz dessen was geschieht, während es geschieht. Wir beginnen mit der Einübung des achtsamen Dialogs. Im Anschluss daran wenden wir uns mit Gewahrsein unserem Körper zu. Das Mittagessen nehmen wir schweigend und in achtsamer Haltung ein. Am Nachmittag beschäftigen wir uns mit Atemmeditation und einem Bewegungsritual.
Alle Methoden sind einfach zu erlernen und lassen sich mit etwas Übung mühelos in den Alltag integrieren.
Die Dozentin ist Fachtherapeutin für Körperpsychotherapie (DGK) und praktiziert seit vielen Jahren buddhistische Achtsamkeitsmeditation.
Bitte mitbringen: für das Essen ein »Lunch-Paket«, außerdem bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen.

J84010 8,67 Ustd. 49,– €
1 Tag, 14.3.2015
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

(MBSR)
nach Jon Kabat-Zinn

MBSR (mindfullness-based stress reduction) ist eine effektive, weltanschaulich neutrale und wissenschaftlich erforschte Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung. Sie vereint das jahrtausendealte Wissen über die positive Wirkung von Meditation und Körperarbeit mit modernen Erkenntnissen der Stressforschung
Vier Übungen werden zur Schulung der Achtsamkeit praktiziert: der Body-Scan, die Sitz- und Gehmeditation und sanfte Körperübungen aus dem Yoga. Die Treffen haben jeweils einen thematischen Schwerpunkt (z. B. Wahrnehmung, Kommunikation, Stressauslöser und -reaktionen), geben Raum für Erfahrungsaustausch und Anregungen, wie Achtsamkeit in den Alltag integriert werden kann.
Folgende Wirkungen des Trainings sind bekannt:
- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Mehr Gelassenheit und Lebensfreude

Das Programm umfasst acht Termine. Selbstständiges Üben zwischen diesen Terminen wird dringend empfohlen, um optimal vom Kurs profitieren zu können. Umfangreiches Material ist in der Gebühr enthalten.

Die Kursleiterin ist Diplom-Psychologin und zertifizierte MBSR-Lehrerin. Der Informationsabend (Anmeldung erforderlich) ist für eine Kursteilnahme verbindlich. Sollten Sie nicht daran teilnehmen können, setzen Sie sich bitte mit dem Fachbereich, Tel. (06 11) 9 88 91 40, in Verbindung.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Informationsabend
H84020 2,00 Ustd. gebührenfrei
1 Abend, 3.9.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Renate Menning

Kurs
H84025 24,00 Ustd. 98,– €
8 Abende, ab 17.9.2014
(auch in den Herbstferien)
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Renate Menning

Achtsames Gehen gegen den November-Blues

H80140 4,00 Ustd. 20,– €
1 Vormittag, 1.11.2014
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux
Nähere Informationen auf Seite 132

Die Feldenkrais®-Methode

Bewusstheit durch Bewegung
Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass die Verbesserung der Bewegung der leichteste und beste Weg ist, die Lebensqualität zu heben.
Die Gruppenstunden bestehen aus verbal vermittelten Übungen. Diese sind anstrengungslos, denn der Schwerpunkt liegt im aufmerksamen Wahrnehmen und nicht in der Bewegung als Leistung. Die Lektionen bilden den sicheren Rahmen beim Entdecken von Bewegungsmustern. Spielerisch werden vorhandene Möglichkeiten erleichtert und Alternativen geschaffen.
Diese durch und durch angenehmen Übungen können von Menschen jeden Alters und beinahe in jeder körperlichen Verfassung ausgeführt werden.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Kissen und eine Decke.
H84030 8,00 Ustd. 40,– €
1 Wochenende
Sa, 29.11.2014, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 30.11.2014, 11:00 – 14:00 Uhr
Doris Dohse

Die Langsamkeit der Bewegung

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Bewegungen im 3-dimensionalen Raum stattfinden und wie es sich in der Langsamkeit anfühlt. Sie bekommen Einblicke in die Anatomie und Physiologie der Gelenke und Bewegungsabläufe. Durch Bewegen in Zeitlupe wird das Bewegungsausmaß gefördert, Muskeln und Muskelgruppen werden trainiert und gleichzeitig entspannt. Körperwahrnehmung durch Bewegungsabläufe steht im Mittelpunkt. Einfache Bewegungsabläufe werden gesteigert bis hin zu Alltagsbewegungen und Ganzkörperkoordination.
Die Dozentin ist Krankengymnastin.
Bitte mitbringen: sportlich-bequeme Kleidung, Socken und Getränke.
H84040 8,00 Ustd. 40,– €
1 Wochenende
Fr, 21.11.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.11.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Freda Börgers

Den Stress wegtanzen

Tanzen macht Spaß, entspannt und der Kopf wird wieder frei.
J87600 8,00 Ustd. 48,– €
1 Tag, 17.1.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Claudia Ottmann
Nähere Informationen auf Seite 163

Didgeridoo

Musik und Malerei: Ein Bau-, Mal- und Spielseminar mit Entspannung
H22065 68,– €
1 Tag, 12.10.2014
So, 9:30 – 19:00 Uhr
Ulrich Soppa
Nähere Informationen auf Seite 40

Burnout – Burn light

Wieder Atem schöpfen
Burnout: Die Balance zwischen Beruf oder anderen Verpflichtungen einerseits und den sozialen Beziehungen, dem eigenen Wohlbefinden sowie dem Lebenssinn geht verloren, der Dauerstress beginnt. Soweit muss es nicht kommen! Entspannungs-, Körper- und Atemübungen führen raus aus der Stress-Spirale. Wieder Bei-sich-sein, innerlich zwei Schritte zurückgehen, um selbstbestimmt und flexibler in problematischen Situationen zu reagieren, das sind die Ziele.
Die Dozentin ist Therapeutin in psychosomatischer Atem- und Bewegungstherapie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Socken.
H84050 13,33 Ustd. 55,– €
8 Abende, ab 27.10.2014
Mo, 18:30 – 19:45 Uhr
Hanne Engelhardt

Stress weg durch richtiges Atmen

Die Atemarbeit ist angezeigt bei vielfältigen psychosomatischen und funktionellen Störungen innerer Organe und des Bewegungsapparates (z. B. Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatische Krankheiten, Erschöpfungszustände, Stress, Schlafstörungen, Nervosität, Depressionen, Ängste).
Ein freier Atem mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Er macht blockierte Energien nutzbar, und ein positives Körpergefühl stellt sich ein. Innere Ruhe und mehr Freude im Alltag sind die Folge.
In keiner sonstigen Organfunktion sind mentale, psychische und körperliche Prozesse so eng miteinander verbunden wie im bewusst erfahrenen Atmen. Wollen Sie diese Kräfte für sich nutzen? Sie lernen in diesem Kurs durch eigenständiges Üben Ihre persönliche Atem-, d. h. Lebensweise zu verbessern. Eingesetzt werden Bewegungen, Dehnungen, Druckpunkte und Stimme, mit denen der ursprüngliche Atemrhythmus wieder erlebt werden kann. Der Kursleiter ist Atemtherapeut und Heilpraktiker.
Arbeitsgrundlage: Methoden MIDDENDORF und GLASER
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke.
H84065 18,00 Ustd. 71,– €
9 Vormittage, ab 10.10.2014
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Wilhelm Porzelt

Wochenendkurs
H84070 14,00 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 10.10.2014, 18:00 – 21:30 Uhr
Sa, 11.10.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
Wilhelm Porzelt

Atem und Meditation

Meditation ist ein Erkennen dessen, was wir jenseits von Denken und Handeln sind. Um das zu entdecken, werden einige Techniken geübt, bei denen die Achtsamkeit auf den Atem entwickelt wird. Das führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit, Freude und Wohlbefinden. Es wechseln stille Sitz-, Bewegungs- und Stimm-Meditationstechniken ab, die zum Teil mit Musik untermalt werden.
Der Kursleiter ist Atemtherapeut und Heilpraktiker.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke.
J84080 14,00 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 16.1.2015, 18:00 – 21:30 Uhr
Sa, 17.1.2015, 10:00 – 18:00 Uhr
Wilhelm Porzelt

Mantra und Meditation

Ein Mantra (»Denkwerkzeug«) ist eine Klangformel, die den Geist in eine höhere Schwingungsebene versetzen und auf Dauer von negativen Denkmustern befreien kann. Meditation soll uns helfen, unsere wahre Natur zu erkennen, näher zu uns selbst zu gelangen. Beides kombiniert kann sehr machtvoll unseren Alltag verändern, wenn wir das wollen.
In diesem Workshop werden einige Mantren aus dem Yoga und Buddhismus sowie Grundtechniken der Meditation vorgestellt und geübt. Das Ganze wird aufgelockert durch sanfte Yogaübungen und abgerundet durch gemeinsames Mantrasingen.
H84100 4,67 Ustd. 23,– €
1 Vormittag, 14.12.2014
So, 10:00 – 13:30 Uhr
Ursula Owens

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Buddhistische Meditation

Wenn Sie sich mehr Frieden im Umgang mit sich selbst und anderen wünschen, gelassener handeln wollen, statt ungeduldig zu reagieren, ist die Meditation ein guter Weg, um mehr Ruhe in Ihr Leben zu bringen und Sie bei der Bewältigung von Stress zu unterstützen. Der Aufbau positiver Emotionen fördert Ihre persönliche Weiterentwicklung.
Es werden zwei grundlegende Meditationstechniken vermittelt; begleitende Gespräche binden die Praxis ein in die Lehre Buddhas.
Die Dozentin gehört der buddhistischen Gemeinschaft Triratna an.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Decke.

H84110 16,00 Ustd. 65,– €
6 Abende, ab 24.10.2014
(Beginn in den Ferien)
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr
Ulla Reiss

Vier Entspannungsmethoden stellen sich vor

Das Seminar wendet sich an alle, die noch auf der Suche nach ihrer individuellen Entspannungsmethode sind. Hier werden Tai Chi Chuan, Qigong, Yoga und Autogenes Training vorgestellt. Alle vier Methoden vermitteln Entspannung und Ausgeglichenheit und helfen so dem Menschen, zu seiner »eigenen Mitte« zurückzufinden.
Die in diesem Seminar vorgestellten Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei herauszufinden, ob Sie ein Mensch sind, der nach dem Sprichwort handeln könnte »In der Ruhe liegt die Kraft« oder ob Sie eher über die Bewegung zur Ruhe gelangen. Außerdem werden Sie Einblicke in die chinesische Philosophie (Tai Chi Chuan und Qigong), die indische Philosophie (Yoga) und die Grundgedanken, die dem Autogenen Training zugrunde liegen, bekommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Decke.

Ferienkurs
H84185 8,00 Ustd. 30,– €
4 Abende, 28.7. – 31.7.2014
Mo – Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Julia Warnach

Wochenendkurse
H84180 8,00 Ustd. 35,– €
1 Tag, 5.7.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Julia Warnach

J84180 8,00 Ustd. 35,– €
1 Tag, 17.1.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Julia Warnach

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Autogenes Training

Einführung
Autogenes Training ist ein bewährtes und leicht durchführbares Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.
Die Dozentin ist Entspannungspädagogin.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, ein kleines Kissen und Decke.

Vormittagskurs
H84200 13,33 Ustd. 55,– €
8 Vormittage, ab 14.10.2014
(auch in den Herbstferien)
Di, 11:00 – 12:15 Uhr
Christa Löber

Abendkurse
H84190 16,00 Ustd. 65,– €
8 Abende, ab 4.9.2014
(auch in den Herbstferien)
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Christa Löber

H84210 16,00 Ustd. 65,– €
8 Abende, ab 27.10.2014
(auch in den Herbstferien)
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annette Kaiss

Ich beweg' mich – Im Alltag entspannen mit Progressiver Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten.
Gut für – alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, um mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken.

H84240 14,00 Ustd. 57,– €
7 Abende, ab 8.9.2014
(auch in den Herbstferien)
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annette Kaiss

H84250 16,00 Ustd. 65,– €
8 Abende, ab 30.10.2014
(Beginn in den Herbstferien)
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Christa Löber

Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer Volkshochschule.

Unsere Kooperations-Kurse:

Fitness
- Fit im Alltag
- Pilates
- Rückenfit
- Laufbasics

Balance NEU
- Yoga
- Qigong
- PME (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)

Jetzt anmelden!
vhs

www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich

Anzeige

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V
Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Bewegung und Stressbewältigung/Entspannung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training im Sitzen

Sitzend auf dem Stuhl lernen Sie leichte Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobson und dem Autogenen Training (AT) nach Prof. Schultz.
PME – Sie erleben gezielt Entspannung durch das Loslassen der angespannten Muskulatur. AT – Sie entspannen mental mit Körper, Geist und Seele. Die Übungen im Sitzen, die von einer Entspannungspädagogin angeleitet werden, lassen sich leicht in den Alltag übertragen.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung und warme Socken.

H84280 13,33 Ustd. 55,– €
8 Abende, ab 30.10.2014
(Beginn in den Herbstferien)
Do, 17:00 – 18:15 Uhr
Christa Löber

Tai Chi Chuan und Qigong

Tai Chi Qigong

für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Wir praktizieren eine östliche Entspannungsmethode zum Abbau physischer und psychischer Spannungen. Die Übungen bewirken eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte in unserem Körper. Erlernt wird eine Bewegungsform, die besondere Entwicklungen einleitet: Beweglichkeit, Stabilität, Balance, Konzentration, Koordination. Geeignet für Jung und Alt.
Vorübungen: Lockerungsübungen, Rückenschule, Haltungsschulung, Qigong Übungen.
Ziel des Seminars ist es, die Prinzipien des Tai Chi Chuan – chinesisches Schattenboxen – und Qigong – Selbstwiederherstellung – verstehen zu lernen. Sie sind Bausteine der traditionellen chinesischen Medizin.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Decke.

Ferienkurs
H84320 8,00 Ustd. 30,– €
4 Abende, 28.7. – 31.7.2014
Mo – Do, 17:30 – 19:00 Uhr
Julia Warnach

Wochenendseminar
H84300 8,00 Ustd. 35,– €
1 Tag, 11.10.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Julia Warnach

Tai Chi Qigong Form: Die Harmonie

für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Der Kurs eignet sich gut als Einstieg in die Welt des Tai Chi Qigong. Sie erfahren etwas über die Grundannahmen der chinesischen Medizin, dem philosophischen Hintergrund des Laotse, grundlegende Begriffe sowie deren Bedeutung und Wirkung in der Anwendung der praktischen Körper- Bewegungsübungen. Der Kursabend beginnt jeweils mit dem traditionellen Übungseinstieg, dem »Kleinen Energiekreislauf«. Dieser richtet sich meditativ auf bestimmte innere Energiezentren zur Förderung und Pflege lebensspendender Kräfte, Hinführung zu aufmerksamer Achtsamkeit und entspannender Aktivität.
Die Harmonie beruht auf der Lehre der fünf Elemente und besteht aus fünf fließend ineinander übergehenden Bewegungsbildern. Bei kontinuierlicher Ausführung dieser Bewegungseinheit werden das natürliche Zusammenspiel der Elemente und ihrer Qualitäten in uns gefördert. Dies wirkt sich auf den gesamten Organismus sowie unsere geistige und seelische Befindlichkeit wohltuend aus.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Wochenendkurs
H84350 12,00 Ustd. 45,– €
Fr, 4.7.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.7.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
R. Ananda Klee

Semesterkurs
H84355 24,00 Ustd. 81,– €
12 Abende, ab 17.9.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
R. Ananda Klee

Tai Chi Chuan

Die chinesische Kunst des Schattenboxens wird auch als Meditation in Bewegung bezeichnet. Langsame, weiche, fließende Bewegungen im Einklang mit den natürlichen Möglichkeiten des Körpers führen zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Alte Texte beschreiben es so: »Wer Tai Chi nutzt, wird geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Krieger und gelassen wie ein Weiser.«
Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Grundkurs (Yangstil 103er Form 1. Sektion)
H84410 20,00 Ustd. 60,– €
15 Abende, ab 9.9.2014
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Christa Pfau, Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft (ETG).

Aufbaukurs (Yangstil Kurzform)
Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs
H84420 23,33 Ustd. 75,– €
Fritz-Gansberg-Schule
14 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 19:30 – 20:45 Uhr
Wolfgang Meier

Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform) Formvertiefung
H84450 23,33 Ustd. 80,– €
14 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 17:30 – 18:45 Uhr
Wolfgang Meier

Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform) Vertiefung der Säbelform
H84460 23,33 Ustd. 88,– €
14 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 18:45 – 20:00 Uhr
Wolfgang Meier

Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform) Vertiefung der Form und der Waffenform
H84470 28,00 Ustd. 106,– €
Fritz-Gansberg-Schule
14 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Wolfgang Meier

Tai Chi – 13er Form

Die Tai Chi 13er Form entstammt der Taijiquan Tradition der daoistischen Drachentorschule (Long Men Taijiquan) und ist ein integraler Bestandteil der Übungspraxis der daoistischen Mönche. Sie verbindet auf einmalige Art und Weise die Kunst der Gesundheitserhaltung und Heilung mit der Meditation und den Aspekten der Selbstverteidigung und verfügt über ein einzigartiges sechsstufiges Vertiefungssystem, das den Übenden über das Erlernen der Form, die strukturelle Feinkorrektur des Körpers, die Schulung der Atmung und Anwendung bis hin zu verschiedenen Formen der Energiearbeit und Meditation in der Form führt.
Christa Pfau ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft (ETG).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Aufbaukurs TaijiDao-Vorübungen und 13er TaijiDao Form der daoistischen Drachentorschule, Meditation
Der Kurs ist auch für Interessierte geeignet, die Vorerfahrung in Tai Chi oder Qigong haben.
H84500 20,00 Ustd. 66,– €
15 Abende, ab 9.9.2014
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Christa Pfau

Fortgeschrittene TaijiDao-Form, Partnerübungen und Taiji Spiralenergiearbeit
H84510 25,00 Ustd. 78,– €
15 Abende, ab 9.9.2014
Di, 20:00 – 21:15 Uhr
Christa Pfau

Qigong

Qigong ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin und besteht aus sanften Übungsfolgen, die der Gesunderhaltung, Kräftigung und Harmonisierung dienen.
Achtsame Atem- und Körperübungen aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken Vitalität und Wohlbefinden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

H84630 20,00 Ustd. 57,– €
12 Abende, ab 15.9.2014
Mo, 17:00 – 18:15 Uhr
Alexander Zwiesele

H84640 20,00 Ustd. 57,– €
12 Abende, ab 15.9.2014
Mo, 18:15 – 19:30 Uhr
Alexander Zwiesele

Ich beweg mich – Qigong für Ruhe und Bewegung

Die Acht Brokate

Die »Acht Brokate« ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen.
Gut für – alle, die einen Einstieg in das fernöstliche Verfahren Qigong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

H84680 24,00 Ustd. 81,– €
12 Abende, ab 17.9.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
R. Ananda Klee

Meridian-Qigong

Die 49-teilige Form des Meridian-Qigong ist die Hauptform des DYYSG. Sie enthält insgesamt vier Abschnitte:
Das Fundament – Regulation der Meridiane: In diesem Abschnitt werden hauptsächlich Lungen- und Dickdarmmeridian reguliert und angeregt.
Der Schlüssel – Zirkulation des Qi: Hier zirkuliert das Qi hauptsächlich in Lungen-, Dickdarm-, Kreislauf- und Dreifachen Erwärmermeridian. Das fördert die Funktionskreise von Lunge und Herz.
Das Wesen – Leitung des Qi: In diesem Abschnitt leitet man das Qi mit der Aufmerksamkeit im ganzen Körper und reguliert damit den gesamten Qi-Fluss.
Der Antrieb – Einsammeln des Qi: Hier sammelt man das erworbene Qi im Dantian, unserem zentralen Energiezentrum. Das nährt und stärkt unser Ursprungs-Qi.
Christa Pfau ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft (ETG).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

H84710 25,00 Ustd. 72,– €
15 Vormittage, ab 8.9.2014
Mo, 9:15 – 10:30 Uhr
Christa Pfau

H84720 25,00 Ustd. 72,– €
15 Vormittage, ab 8.9.2014
Mo, 10:40 – 11:55 Uhr
Christa Pfau

Herz-Qigong

Das Herz-Qigong ist eine Methode des medizinisch orientierten Qigong. Es beugt Herz- und Gefäß - erkrankungen vor und wirkt Blutdruck regulierend. Die Ausübung des Herz-Qigong reguliert die Durchlässigkeit der Leitbahnen und vermeidet dadurch die Qi-Stagnation und Blutstauung. Beim Herz-Qigong werden alle Glieder und inneren Organe angesprochen. Die Bewegungen sind intensiv, führen aber nicht zu Erschöpfung. Sie sind sanft und langsam, deshalb können auch Kranke das Herz-Qigong ausüben.

Sommerkurse

G84760 8,33 Ustd. 30,– €
5 Vormittage, 30.6.- 4.7.2014
Mo – Fr, 9:15 – 10:30 Uhr
Karin Gilch

G84770 8,33 Ustd. 30,– €
5 Vormittage, 30.6. – 4.7.2014
Mo – Fr, 10:40 – 11:55 Uhr
Karin Gilch

Yoga

Was ist Yoga?

Yoga zum Kennenlernen Einführungsworkshop

Wenn Sie gerne etwas über Yoga erfahren und die wohltuenden Körper- und Atemübungen sowie die Tiefenentspannung einfach einmal ausprobieren möchten, dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie. Testen Sie am eigenen Körper, was es mit Yoga auf sich hat. Und erfahren Sie auch etwas mehr über die Hintergründe des Yoga: Woher kommt Yoga? Was bedeuten die Begriffe? Welche Übungen helfen mir im Alltag, z. B. bei Kopfschmerzen, Rückenproblemen, Schlaflosigkeit, Niedergeschlagenheit etc.? Während wir gemeinsam verschiedene Yogaübungen ausführen, können Sie vielleicht an diesem Abend schon ein paar positive Wirkungen spüren… Zögern Sie nicht lange und testen Sie jetzt Yoga!
Bitte mitbringen: eine Decke und Socken.

J84790 4,00 Ustd. 20,– €
1 Abend, 16.1.2015
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Ursula Owens

Ich beweg mich – Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.
Gut für – alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

H84800 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Carola Matthies

H84810 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 9.9.2014
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Carola Matthies

H84820 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 11.9.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Carola Matthies

H84840 24,00 Ustd. 69,– €
Kellerskopfschule, Naurod
Bitte rutschfeste Matte mitbringen.
12 Abende, ab 11.9.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud Schumacher

Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine Vielfalt von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führt zu mehr Körperbewusstsein. Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Wirbelsäule, das Knochensystem sowie die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Die Yogapraxis hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern sowie ein Gefühl von Einheit zu schaffen.

Sanftes Yoga Anfänger/innen und Geübte

Sommer-/Ferienkurse

H85150 12,00 Ustd. 45,– €
6 Abende, ab 16.7.2014
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
Gabi Schulte

H85155 12,00 Ustd. 45,– €
6 Abende, ab 16.7.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Gabi Schulte

Anzeige
Ein Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude
Yoga nach Maß
Ihr persönliches Übungsprogramm
- zur Linderung vieler akuter Beschwerden,
- beim Wunsch nach innerer Ausgeglichenheit und Besinnung,
- auch in der Schwangerschaft

Katharina Jäschke
Yogalehrerin BDY/EYU
Tel. (06 11) 81 25 14
Email: kontakt@katharina-jaeschke.de
www.yogapraxis-wiesbaden.de

Schnupperferienkurse
H85160 4,00 Ustd. 16,– €
2 Abende, ab 28.7.2014
Mo, 17:30 – 19:00 Uhr
Gabi Schulte

H85161 4,00 Ustd. 16,– €
2 Abende, ab 28.7.2014
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Gabi Schulte

Semesterkurse
H84860 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
Gabi Schulte

H84870 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Gabi Schulte

H84880 26,00 Ustd. 75,– €
13 Vormittage, ab 12.9.2014
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Gabi Schulte

Yoga Anfänger/innen und Geübte

Ferienkurse
H85270 8,00 Ustd. 30,– €
4 Abende, ab 1.9. – 4.9.2014
Mo – Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Ursula Owens

H85280 8,00 Ustd. 30,– €
4 Abende, ab 1.9. – 4.9.2014
Mo – Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Ursula Owens

Semesterkurse
H84950 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthies

H84960 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ursula Owens

H84970 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Carola Matthies

H84980 30,00 Ustd. 86,– €
15 Vormittage, ab 9.9.2014
(auch in den Herbstferien)
Di, 10:00 – 11:30 Uhr
Wilfried Schuh

H84990 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 9.9.2014
Di, 16:30 – 18:00 Uhr
Ursula Owens

H85000 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 9.9.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
R. Ananda Klee

H85010 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 9.9.2014
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
R. Ananda Klee

H85040 28,00 Ustd. 81,– €
14 Vormittage, ab 10.9.2014
Mi, 9:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens

H85050 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 10.9.2014
(auch in den Herbstferien)
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Wilfried Schuh

H85060 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 10.9.2014
(auch in den Herbstferien)
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Wilfried Schuh

H85070 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Carola Matthies

H85080 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 10.9.2014 (auch in den Herbstferien)
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Wilfried Schuh

H85100 28,00 Ustd. 81,– €
14 Vormittage, ab 11.9.2014
Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Ursula Owens

H85110 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 11.9.2014
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Carola Matthies

Yoga für Geübte

H85120 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 9.9.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Ursula Owens

H85130 24,00 Ustd. 69,– €
Kellerskopfschule, Naurod
Bitte rutschfeste Matte mitbringen.
12 Abende, ab 11.9.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Gertrud Schumacher

Wohlfühlen mit Yoga

An diesem Wochenende widmen wir uns dem Yoga mit all seinen Aspekten: Neben mehreren Hatha-Yogastunden mit herrlichen Körperübungen, Atemtechniken und Meditation beschäftigen wir uns etwas ausführlicher auch mit der Theorie des Yoga (Philosophie, Anwendung und Wirkung, feinstoffliche Wahrnehmung, Entspannung, Ernährung und yogische Lebensweise), wobei auf Wünsche und Fragen der Teilnehmer/innen gerne eingegangen wird.
Nach dem Wochenende können Sie entspannt und mit viel neuer, positiver Energie geladen dem Alltag begegnen. Ein ideales Paket gegen Stress und Erschöpfung!
Bitte mitbringen: Essen und Getränke sowie Meditationskissen und Decke.
G85290 16,00 Ustd. 70,– €
1 Wochenende
Fr, 27.6.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.6.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 29.6.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Ursula Owens

Yoga
(in englischer Sprache)

Move, stretch, relax and breathe!
Für Anfänger/innen und Geübte
Learn and practise Hatha Yoga for body, mind and soul and improve your English at the same time.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke.
H85295 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens

H85300 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 11.9.2014
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Ursula Owens

Energie im Beruf durch Yoga
Bildungsurlaub

Wir alle werden in beruflichen und gesellschaftlichen Kontexten immer wieder aufs Neue (heraus)gefordert, über unsere Grenzen hinauszudenken und positiv auf den Alltag einzuwirken. Gar nicht so einfach – aber machbar! Yoga bietet eine Fülle von Techniken, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen.
In diesem Bildungsurlaub werden die wichtigsten Elemente des klassischen Yoga beleuchtet und vertieft. Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung, Ernährung und positives Denken bilden jeweils an einem Tag den Schwerpunkt.
Sie erfahren, wie Sie die Techniken bei Bedarf gezielt in Ihrem beruflichen Alltag einsetzen/anwenden können, um weg vom Stressverhalten hin zu einem zielorientierten, ganzheitlichen Denken und Handeln zu gelangen, von dem nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kollegen profitieren werden!
Bitte bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, Socken und Wolldecke mitbringen.
J82660BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 26.1. – 30.1.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

J82670BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 7.4. – 11.4.2015
Di – Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

J82680BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 11.5. – 15.5.2015
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

Hormonyoga für Frauen

Wenn Sie unter typischen Wechseljahresbeschwerden (Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Energiemangel, Lustlosigkeit etc.) leiden oder spüren, dass Ihr Hormonkreislauf starken Schwankungen unterliegt und Ihnen Probleme bereitet (z. B. PMS), dann sollten Sie Hormonyoga üben: ein speziell entwickeltes Yoga-Übungssystem (nach Dinah Rodriguez) zur Anregung bzw. Regulierung der weiblichen Hormonproduktion. Durch regelmäßiges Üben der Körperhaltungen mit den dazu gehörigen Atemtechniken werden Sie schon nach kurzer Zeit eine Verbesserung Ihres weiblichen Körpergefühls sowie der allgemeinen Lebenslust spüren: Hormonyoga wirkt wirklich!
Als Gegenanzeigen gelten östrogenbedingte Krebserkrankungen, Endometriose und stark erhöhter Blutdruck.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung und Decke.

Einführungsworkshop
H85310 4,00 Ustd. 20,– €
1 Abend, 24.7.2014
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Ursula Owens

Semesterkurs
H85315 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 11.9.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens

Yoga für Männer

Von seiner kulturellen Herkunft war und ist Yoga eine Männerdomäne. Im Westen werden heute Yoga-Angebote vorwiegend von Frauen wahrgenommen. Dabei ist Yoga eine geschlechtsübergreifende Disziplin, die ihren Fokus auf ein gutes Zusammenspiel zwischen Körper und Geist richtet, mit dem Atem als Vermittler. Dieser Kurs zielt auf eine Verbesserung des Körperbewusstseins ab sowie die Fähigkeit, sich körperlich und geistig entspannen zu können. Dies sind wichtige Pfeiler der individuellen Gesundheitsvorsorge.
Der Kurs will Männern einen Rahmen schaffen, sich ablenkungsfrei auf eine Entdeckungsreise in den jeweils eigenen Organismus einzulassen und dabei die eigenen Grenzen behutsam zu erweitern. Es werden körperliche Geschmeidigkeit und seelische Stabilität ausgebaut.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

H85320 22,00 Ustd. 64,– €
11 Abende, ab 15.9.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Hans-Albert Müller

Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Unterricht werden fließende aneinandergereihte Asanas praktiziert. Dabei wechseln Dehn- und kraftvolle Übungen einander ab. Die Übungen passen sich den Menschen an und nicht umgekehrt. Wer gesundheitliche Einschränkungen hat, führt die Asanas so aus, dass sie gut tun.
Die fließenden angepassten Übungen dienen der Gesunderhaltung des Körpers, Meditation und Tiefenentspannung lassen den Geist pausieren und abschalten.

YOGA STUDIO
Doris Brechtel

Zwergweg 43
65191 Wiesbaden-Bierstadt
Tel.: (0611) 71 98 02
doris.brechtel@web.de
www.yoga-in-wiesbaden.de
Individueller Yogaunterricht
Einzel + Kleingruppen
für Erwachsene und Kinder
Anzeige

Speziell auf den westlichen Menschen zugeschnitten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke.

H85330 26,00 Ustd. 75,– €
13 Vormittage, ab 12.9.2014
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Gabi Schulte

Yoga auf dem Stuhl

In diesem Kurs werden leicht erlernbare Körperübungen sowie Konzentrations- und Entspannungstechniken aus dem Yoga durchgeführt, die helfen können, Körpergefühl, Beweglichkeit und Gedächtnis zu verbessern – in jedem Alter.
Yoga kann uns die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder spüren lassen, den Umgang mit verschiedenen Beschwerden erleichtern und zu einer positiveren Sichtweise verhelfen.
Auch für Menschen geeignet, die unter Rückenproblemen leiden oder überwiegend sitzend arbeiten und hierfür ein paar äußerst wirkungsvolle Ausgleichsübungen kennen lernen wollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

H85335 28,00 Ustd. 81,– €
14 Vormittage, ab 8.9.2014
Mo, 9:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens

Yoga-Workshop

mit Chakra-Konzentration

Viele Krankheiten, Ängste, Sorgen und Probleme haben ihre Ursache in einer Störung im Energiekörper.
In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Ihre feinstofflichen Energiezentren (Chakren) und können Techniken und Methoden erlernen, um Blockaden in diesen Chakren zu lösen und die Energie zu erweitern, auszudehnen.
Nach einer kleinen theoretischen Einführung in die Lehre von den Chakren werden Sie in einer Asanastunde durch die Chakren geführt, um diese besser zu spüren und zu öffnen. Anschließend lernen wir mit sanftem Pranayama (Atemübungen aus dem Yoga), Chakra-Meditation und einer Tiefenentspannung mit Chakrakonzentration, wie energetisierend und harmonisierend die Arbeit mit den Chakren sein kann.
Bitte mitbringen: Meditationskissen und Decke.

H85340 6,67 Ustd. 30,– €
1 Tag, 16.11.2014
So, 10:00 – 15:00 Uhr
Ursula Owens

Mudras – Wohlbefinden in den Fingerspitzen

Mudras (Sankrit: Siegel) sind bestimmte Fingerhaltungen, die bewirken, dass energetische Schaltkreise in unserem Energiekörper zum Einsatz kommen und so unser seelisches, geistiges und körperliches Wohlbefinden steigern bzw. Beschwerden verschiedenster Art lindern können.
In dieser Veranstaltung werden wir verschiedene Mudras (z. B. zur Befreiung von Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwächezuständen etc.) kennen lernen und üben sowie einige schonende, auch für Anfänger/Ungeübte sehr gut geeignete, leichte Yogaübungen für die Gelenke (Pawan Mukta Asanas), die das Sitzen erleichtern, durchführen.
Gönnen Sie sich einen Energieschub für Ihre Gesundheit!

H85345 4,67 Ustd. 23,– €
1 Vormittag, 2.11.2014
So, 10:00 – 13:30 Uhr
Ursula Owens

Atemschule des Yoga

Pranayama
für mehr Lebensenergie

Pranayama, die Ausdehnung der Lebensenergie, gehört zu den acht Stufen des Ashthanga-Yoga nach Patanjali. Wer die entspannenden, reinigenden und harmonisierenden, aber auch energetisierenden Wirkungen richtigen Atmens kennen lernen und üben möchte, sollte diesen Workshop besuchen. Neben einigen der wichtigsten Atemtechniken aus dem Yoga werden wir hier auch sanfte Yoga-Asanas (Körperhaltungen) üben und so das Sitzen etwas »auflockern«.
Für Anfänger/innen und Geübte geeignet.

H85350 4,67 Ustd. 23,– €
1 Vormittag, 5.10.2014
So, 10:00 – 13:30 Uhr
Ursula Owens

Yoga zum Auftanken

Weihnachtlicher
Wellness-Workshop

Kennen Sie das auch? Nach all den Einkäufen und Vorbereitungen für das Weihnachtsfest soll man frisch und entspannt sein und den Feiertagen lächelnd begegnen… – und man fühlt sich eher schlapp, fix und fertig?
Dann ist dieser kleine Workshop genau das Richtige, um sich mit wohltuenden Yoga-Asanas, energetisierenden Atemübungen und einer kleinen Meditation noch einmal zu stärken und zu entspannen. Und ein Tässchen Tee gibt's auch… Schenken Sie sich diese kurze, aber sehr wirkungsvolle Oase zu Weihnachten!
Bitte mitbringen: Meditationskissen und Decke.

H85370 3,00 Ustd. 18,– €
1 Vormittag, 23.12.2014
Di, 10:00 – 12:15 Uhr
Ursula Owens

H85380 3,00 Ustd. 18,– €
1 Nachmittag, 23.12.2014
Di, 13:00 – 15:15 Uhr
Ursula Owens

Lach-Yoga

Im Tao-Yoga liegen die Wurzeln des seit einigen Jahren wiederentdeckten Lach-Yoga.
Die taoistischen Mönche halten sich seit über 5000 Jahren den Bauch und lachen, denn sie erkannten die reinigende Kraft des Lachens: Lachend wird der alltägliche Stress abgebaut, das »chi« – die Lebensenergie – beginnt wieder frei zu fließen und versorgt Körper/Geist und Seele ganzheitlich mit Lebensfreude. Lach-Yoga besteht aus Tiefenatmung, sanften Dehn- und Streckübungen, einer Fülle von heiteren »Lachschritten« und der »Lachmeditation«. Das Seminar, das von einer Lachtherapeutin geleitet wird, bietet eine Einführung in die Grundschritte des Lach-Yoga, es schenkt Ihnen die Erfahrung von purer Lebensfreude, heiterer Gelassenheit und tiefer Entspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine warme Decke, Ihr schönstes Lächeln und für die Mittagspause einen kleinen Imbiss.

H85450 8,00 Ustd. 40,– €
1 Tag, 16.11.2014
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Gudula Steiner-Junker

Massage

Traditionelle thailändische Heilmassage

Kurs zu zweit

Die traditionelle thailändische Heilmassage basiert auf den Heilkünsten der alten chinesischen Medizin und der indischen Yoga- und Ayurveda-Lehre (kurze Einführung).
Sie folgt dem Grundsatz der Einheit von Körper, Geist und Seele und betrachtet den Menschen nicht unter den organspezifischen Gesichtspunkten.
Ziele sind immer:
– Regulation des Energieflusses
– Aktivierung und Harmonisierung der Selbstheilkräfte
– Stärkung des Immunsystems
– Abbau von Blockaden und Verspannungen sowie
– die Entwicklung eines hohen Ruhe- und Energiepotentials.

Charakteristisch für die Ausführung der traditionellen thailändischen Heilmassage ist große Achtsamkeit und Einfühlsamkeit. Wirksame Techniken sind: fester, flächiger Druck mit Handballen, Unterarm und Füßen sowie verstärkter Druck mit Daumen, Knie und Ellenbogen als tief wirkendes, punktuell anwendbares Instrument, Dehn- und Strecktechniken. Aus kulturellen und ästhetischen Gründen bleibt bei der Massage der Körper bekleidet (z. B. Leggins und T-Shirt).
Anmeldung nur paarweise möglich (€ 55,– pro Person)!
Bitte mitbringen: eine Decke.

H85500 12,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Fr, 14.11.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.11.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Gilch

Heilsame Berührung

speziell für den Nacken-Schulter-Bereich

Der Nacken-Schulter-Bereich ist oft eine sehr beanspruchte Körperregion. In diesem Seminar steht daher vor allem das Entspannen des Schulterbereiches und der Halswirbelsäule im Mittelpunkt der Anwendungen sowie der Selbsthilfeübungen.
Im ersten Teil des Seminars wird auf unterschiedliche Massagegriffe und Methoden eingegangen. Im zweiten Teil kommen dann v. a. die Selbsthilfeübungen sowie unterstützende Maßnahmen durch den Partner/die Partnerin zum Tragen.
Da für die Aufrichtung der Wirbelsäule und langfristige Wirksamkeit der wohltuenden Wirkung die Korrektur des Beckens Voraussetzung ist, wird der Besuch des Seminars **H83680** »Selbsthilfe mit der Dorntherapie – Seminartag 1« empfohlen (siehe Seite 147).
Achten Sie bitte auf kurz gefeilte Fingernägel. Die Massagen werden mit freiem Oberkörper durchgeführt. Frauen empfehlen wir das Tragen eines BHs oder Bikini-Oberteils.
Anmeldung nur paarweise möglich (€ 39,– pro Person).
Bitte mitbringen: pro Person zwei Badetücher, ein Handtuch, eine Decke sowie – falls gewünscht und vorhanden – eine Liege pro Paar. Für Teilnehmerunterlagen sowie Verbrauchsmaterialien wie Öle u. Ä. zusätzlich 3,00 Euro pro Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

H85520 7,33 Ustd. 39,– €
1 Tag, 6.12.2014
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr (30 Min. Pause)
Andrea Brodersen

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Massage zu zweit

Sich gegenseitig etwas Gutes tun, das ist das Motto dieses Kurses.
Sie erlernen einfache Griffe und Techniken, mit denen Sie Ihre Lieben zuhause verwöhnen können, ohne dass Ihnen die Finger schmerzen. Mit Griffen aus der klassischen Massage, Sportmassage und aus der Akupunktmassage sowie anderen Techniken können Sie lernen das Wohlbefinden Ihres Gegenübers zu verbessern. Im Vordergrund steht die Massage des Rückens und Schulter-Nacken-Bereichs, aber auch Füße, Arme und Beine kommen in diesem Kurs nicht zu kurz.
Die Massage wird zum Teil am freien Oberkörper durchgeführt. Bitte bringen Sie sich entsprechende Bekleidung (Frauen: BH/ Bikinioberteil) mit. Ansonsten sollte die Kleidung bequem sein.
Anmeldung ist nur paarweise möglich (€ 45,– pro Person).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Frauen auch BH/Bikinioberteil), großes Badetuch oder Decke, ein Handtuch, kl. Kissen, ausreichend zu trinken und zu essen.

H85560 8,00 Ustd. 45,– €
1 Tag, 12.10.2014 (1 Std. Pause)
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Anne König

Shiatsu zu zweit

Shiatsu ist eine traditionelle Partnerbehandlung, die sich aus der chinesischen Massage Amma und der Akupunktur entwickelt hat. In Japan dient Shiatsu der Gesunderhaltung und ist eine anerkannte Heilmethode.
Durch achtsame Berührung entlang der Meridiane (Energiebahnen am ganzen Körper) wird die Balance im Fluss der Lebenskraft (Qi) wiederhergestellt. Die sanften und tief wirkenden Techniken mit Handballen oder Daumen – unterstützt durch Dehnungen – ermöglichen eine regenerierende Erholung, Vitalisierung und Zentrierung. Shiatsu fördert einen regen, spielerischen Austausch miteinander und wirkt sich auf Behandler und Behandelten gleichermaßen positiv aus. Der Kurs beinhaltet eine theoretische sowie praktische Einführung in diese schöne Behandlungsform, begleitet von Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung des Körpers und der Atmung.
Anmeldung nur paarweise möglich (48,– € pro Person).
Bitte mitbringen: ein bis zwei Decken, ein Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu trinken.

G85570 10,00 Ustd. 48,– €
1 Wochenende
Fr, 27.6.2014, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 28.6.2014, 11:00 – 17:00 Uhr
(1 Std. Pause)
Katja Sümenicht

H85580 10,00 Ustd. 48,– €
1 Wochenende
Fr, 14.11.2014, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 15.11.2014, 11:00 – 17:00 Uhr
(1 Std. Pause)
Katja Sümenicht

Eigenmassage

Entspannen und Wohlfühlen

In diesem Kurs werden Ihnen verschiedene Techniken vermittelt, die Ihnen helfen können, verspannte Muskulatur zu lockern und zu entspannen.
Mit einfachen Massagegriffen, Klopftechniken oder auch mit Hilfe von Geräten, wie zum Beispiel einem Ball, lernen Sie, wie Sie sich selbst massieren können. Im Vordergrund steht die Massage des Rückens und Schulter-Nacken-Bereichs, aber auch Füße, Arme und Beine kommen in diesem Kurs nicht zu kurz. Kleine Übungen unterstützen die Entspannung und sorgen für ein länger anhaltendes Wohlbefinden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Badetuch oder Decke, ein Handtuch, kl. Kissen und ausreichend zu trinken.

H85590 12,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Fr, 7.11.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.11.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
(1 Std. Pause)
Anne König

Gesundheit und Natur
Sport und Bewegung

Sport und Bewegung

Die Kurse vermitteln das Wissen über Belastungserfordernisse und –grenzen der Gelenke, Sehnen und Muskeln, verbessern die Koordinationsfähigkeit des Körpers und machen den positiven Einfluss der Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System erfahrbar.
Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V
Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen im Bereich Bewegung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.
Bitte beachten Sie: Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, besprechen Sie bitte vor Kursbuchung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Sie können zusätzlich im Fachbereich anrufen (Telefon 06 11 – 9 88 91 40). Wir klären gerne kursspezifische Voraussetzungen mit Ihnen ab.
Wenn Sie sich ein fortlaufendes Kursprogramm anschauen wollen, bevor Sie es buchen, rufen Sie bitte ebenfalls im Fachbereich an. Wir vereinbaren mit Ihnen – wenn möglich – eine Probestunde zu einem Kostenbeitrag von 5,– €.

Sportbegleitende Kurse

Fitmacher – Ernährung und Sport im Einklang

H83030 10,67 Ustd. 52,– €
1 Wochenende
Fr, 14.11.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.11.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Petra Schauss
Nähere Informationen auf Seite 144

Motivation & Fitness

H83060 10,67 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Fr, 7.11.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.11.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
David Neumann
Nähere Informationen auf Seite 144

Gesundheit & Fitness
für EinsteigerInnen

H83070 10,67 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Fr, 28.11.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.11.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
David Neumann
Nähere Informationen auf Seite 145

Taping
Eine praktische Einführung

H83190 6,00 Ustd. 32,– €
1 Nachmittag, 22.11.2014
Sa, 13:00 – 17:30 Uhr
Renate Leonidov
Nähere Informationen auf Seite 146

Aqua-Kurse

Bewegungstraining im Wasser

Dieser Kurs wird Teilnehmer/innen mit Gelenkbeschwerden empfohlen. Hier werden Kondition und Koordination trainiert. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem. Der hohe Widerstand des Wassers macht die Übungen anstrengender.
Durch Entspannungsübungen werden die Regenerationskräfte angeregt.
Eintritt nicht in Kursgebühr enthalten.
*Bei Vorlage der TN-Karte im Thermalbad ermäßigter Eintritt in Höhe von 8,00 €

H85810 16,00 Ustd. 69,– €*
Thermalbad Wiesbaden
12 Vormittage, ab 16.9.2014
(nicht am 16.12.)
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

H85815 16,00 Ustd. 69,– €*
Thermalbad Wiesbaden
12 Vormittage, ab 16.9.2014
(nicht am 16.12.)
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Aqua-Power
Ganzkörpertraining

Bewegungen im Wasser haben durch die besonderen Eigenschaften des Wassers einen speziellen Charakter. Dies hängt vorwiegend mit dem Auftrieb und dem höheren Wasserwiderstand zusammen. Im Wasser ist der Widerstand bis zu 15mal höher als außerhalb. Der große Vorteil der Bewegungen im Wasser besteht darin, dass einfache Übungen einen wertvollen Trainingseffekt haben.
Trainiert werden große und kleine Muskelpartien und das gesamte Herz-Kreislaufsystem – mit und ohne Geräte und mit verschiedenen Methoden wie z. B. Intervall-, Zirkeltraining … Zum Schluss folgt eine Stretchingphase.
Eintritt nicht in Kursgebühr enthalten.
*Bei Vorlage der TN-Karte im Thermalbad ermäßigter Eintritt in Höhe von 8,00 €

H85840 16,00 Ustd. 69,– €*
Thermalbad Wiesbaden
12 Abende, ab 17.9.2014
(nicht am 17.12.)
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

H85850 16,00 Ustd. 69,– €*
Thermalbad Wiesbaden
12 Abende, ab 17.9.2014
(nicht am 17.12.)
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

H85860 16,00 Ustd. 69,– €*
Thermalbad Wiesbaden
12 Abende, ab 18.9.2014
(nicht am 18.12.)
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

H85870 16,00 Ustd. 69,– €*
Thermalbad Wiesbaden
12 Abende, ab 18.9.2014
(nicht am 18.12.)
Do, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Walking und Jogging

Walking

Eine sanfte Form des Ausdauertrainings für alle Altersgruppen. Wir werden aktiv zu Fuß unterwegs sein, bei Wind und Regen, Kälte und Hitze in der Natur. Außerdem umfasst das Gelenk schonende Herz- und Kreislauftraining Pulsmessungen sowie Dehn- und Kräftigungsübungen.
Das Training fördert Stoffwechsel und Fettstoffwechsel, unterstützt Stressabbau und die Durchblutung des Gehirns. Durch eine intensivere Atmung werden alle Organe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und die Lungen gekräftigt.
Bitte mit witterungsgerechter, bequemer Kleidung und Sportschuhen kommen.
Treffpunkt: Waldparkplatz im Bahnholz, Endhaltestelle d. Buslinie 8B

H85920 28,00 Ustd. 66,– €
14 Vormittage, ab 11.9.2014
Do, 8:15 – 9:45 Uhr
Marianne Meier

Gymnastik und Fitness

Ausgleichssport

Bewegungstraining zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zum Ausgleich von Bewegungsmangel, Gymnastik mit und ohne Gerät, Circuit-Training, dazu verschiedene Hallenspiele wie Basketball, Volleyball, Mini-Hockey u. a.
Kursort: Sporthalle Gymnasium am Mosbacher Berg, Zugang über Parkplatz am 2. Ring

H86000 30,33 Ustd. 73,– €
13 Abende, ab 9.9.2014
Di, 20:00 – 21:45 Uhr
Andreas Henrich

Sport für Herren

Dieser Kurs beinhaltet allgemeines Fitnesstraining und funktionelle Gymnastik. Sportspiele sowie Kraftschulung mit und ohne Gerät (z. B. Thera-Bänder oder Medizinbälle) zur Verbesserung der allgemeinen Fitness (unter besonderer Berücksichtigung der Kräftigung der Rumpfmuskulatur) bilden einen wesentlichen Bestandteil des Programms.
Kursort: Sporthalle Gymnasium am Mosbacher Berg, Zugang über Parkplatz am 2. Ring

H86020 24,00 Ustd. 59,– €
12 Abende, ab 12.9.2014
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

50plus – Die Älteren kommen

Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot zur Wiedergewinnung natürlicher Körperhaltung und Bewegungsdynamik für
– Sportliche Anfänger/innen
– Sportliche Wiedereinsteiger/innen
– Geübte Sportler/innen und
– Lebenszeitsportler/innen
die Spaß an einem Ganzkörper-Trainingsprogramm haben und einen besonderen Schwerpunkt auf die Zielsetzung »Gesundheitstraining« legen.
Das abwechslungsreiche Übungsprogramm beinhaltet:
– Funktionsgymnastik mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik
– Muskelkrafttraining (aktiv kontra Osteoporose)
– Koordination
– Geistige Fitness
– Haltungsschulung, Entspannung

H86050 28,00 Ustd. 66,– €
14 Vormittage, ab 10.9.2014
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Marianne Meier

Fit im Alter

Entspannende Körperübungen für alle Senioren, die Freude an der Bewegung haben. Durch behutsame und sanfte Gymnastikübungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert und der Alterungsprozess verzögert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

H86060 28,00 Ustd. 66,– €
14 Vormittage, ab 10.9.2014
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier

Fit in den Herbst

mit lateinamerikanischer Rhythmus-Gym

Lust auf etwas Außergewöhnliches? Dann sind Sie bei dieser Tanz-Gymnastik genau richtig! Der Kurs basiert auf dem einzigartigen Mix von lateinamerikanischen Klängen aus Brasilien und Kuba sowie spanischer und englischsprachiger »geht-ins-Blut-Musik«. Dabei werden Samba-, Salsa- und Jazz-Elemente ungewöhnlich kombiniert und führen zu einer harmonischen und gesundheitsfördernden Bewegungsform.
Neben der Stärkung von Herz und Kreislauf wird durch einen ausgewogenen Wechsel von langsamen und flotten Tanzbewegungen mit intensiver Gymnastik die Koordination und Rhythmik gefördert und die oftmals mangelnde Bewegung im Alltag ausgeglichen. Insbesondere Ihre Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur, aber auch die Rückenmuskulatur wird im Wechsel mit sanften Dehnübungen intensiv trainiert und somit Ihre Fitness insgesamt verbessert. Der Kurs setzt keine Kenntnisse voraus – nur Freude an rhythmischer, schwungvoller Musik und Bewegung. Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

Fit in den Herbst 50plus

H86090 21,67 Ustd. 57,– €
Adalbert-Stifter-Schule
13 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 17:15 – 18:30 Uhr
Fani Samia Ullrich

Fit in den Herbst 30plus

H86100 21,67 Ustd. 57,– €
Adalbert-Stifter-Schule
13 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 18:35 – 19:50 Uhr
Fani Samia Ullrich

Elementare Muskelbalance

Dieser Kurs zielt auf die sanfte und ausgewogene Ansprache aller Muskelgruppen – mit dem Theraband und nach der Idee der »Fünf Elemente« aus der Traditionellen Chinesischen Energielehre. Visualisierungsübungen und Bekräftigungsformeln verstärken den Trainingseffekt und die Freude an der eigenen Körperintelligenz. Die wichtigsten Effekte sind eine bewusste und verbesserte Haltung und Achtsamkeit, die Intensivierung des Energieflusses, die Förderung der Organfunktionen sowie die Aufhellung der Stimmung.
Der Dozent ist DiplomTrainer DOSB mit langjähriger Erfahrung in authentischem Shaolin-Qigong.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Schuhe.

H86110 13,33 Ustd. 45,– €
8 Termine, ab 21.10.2014
Di, 17:00 – 18:15 Uhr
Michael G. Franz

Fit mit Gymnastikband und -ball

Das Thera-Band und der Pezzi-Ball sind traditionelle Geräte aus der Therapie. Sie bieten hervorragende Möglichkeiten, ein sanftes Muskelaufbauprogramm durchzuführen. Im Vordergrund dieses Kurses steht ein kräftigendes und beweglich machendes Ganzkörpertraining, in das immer ein schonendes Rückentraining integriert ist. Eine kurze Aufwärmphase und ein abschließendes »Cool-down« zum Entspannen runden die Stunde ab. Mitmachen kann jeder, der etwas für sich und seine Muskulatur tun möchte (Geräte sind vorhanden).
Die Dozentin ist Gymnastiklehrerin und Heilpraktikerin.

H86120 21,33 Ustd. 67,– €
16 Abende, ab 3.9.2014
Mi, 16:50 – 17:50 Uhr
Elke Bauer

Fit in den Tag

Wir beginnen mit einem intensiven Warm-up: Verschiedene Schritte aus dem Aerobic aktivieren den Kreislauf auf Gelenk schonende Weise und fördern Ausdauer und Koordination. Kräftigungsübungen – insbesondere für Bauch und Rücken – entlasten unsere Wirbelsäule und beugen möglichen Schäden vor. Dehnübungen helfen Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern.
Die Dozentin ist Gymnastiklehrerin und Heilpraktikerin.

H86140 21,33 Ustd. 67,– €
16 Vormittage, ab 1.9.2014
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr
Elke Bauer

Ich beweg mich – Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für – alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

H86150 17,33 Ustd. 55,– €
13 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V
Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Bewegung und Stressbewältigung/Entspannung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen sich gesünder und rückengerechter zu bewegen. Diese Angebote ersetzen keine krankengymnastische Behandlung – bei akuten Beschwerden wird eine Rücksprache mit dem Arzt empfohlen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe (Sportschuhe), Handtuch oder Decke.

Sommerkurs

H86185 5,33 Ustd. 20,– €
4 Abende, ab 1.7.2014
Di, 16:50 – 17:50 Uhr
Nicole Wittenhagen

Semesterkurse

H86160 17,33 Ustd. 59,– €
13 Abende, ab 9.9.2014
Di, 17:00 – 18:00 Uhr
Andreas Henrich

H86170 17,33 Ustd. 59,– €
13 Abende, ab 9.9.2014
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Andreas Henrich

H86180 21,33 Ustd. 67,– €
16 Abende, ab 3.9.2014
Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

Ich beweg mich – Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gesundheit und Natur
Sport und Bewegung

Gut für – alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke
H86190 17,33 Ustd. 55,– €
13 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin

Bodystyling
Bodystyling – auch Bodyshaping genannt – dient dem gezielten Muskelaufbau bzw. -erhalt. Durch spezielle Übungen wird die Muskelmasse so aufgebaut und geformt, dass der Körper eine attraktive, straffe Form erhält. Beim Bodystyling wird nicht die Maximalkraft trainiert; die Muskeln sollen nur leicht gekräftigt und erhalten werden. In die Übungen werden neben Bauch, Beinen und Po auch Arme, Nacken und Rücken einbezogen, sodass in jeder Stunde der gesamte Körper trainiert wird. Der Unterricht beinhaltet ein Warm-Up, Muskeltraining und Stretching.
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung und Getränk.
H86200 17,33 Ustd. 55,– €
13 Abende, ab 9.9.2014
Di, 17:00 – 18:00 Uhr
Lidia Raus

H86210 17,33 Ustd. 55,– €
13 Abende, ab 11.9.2014
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste

H86250 17,33 Ustd. 55,– €
13 Abende, ab 11.9.2014
Do, 20:00 – 21:00 Uhr
Christoph Hintze

Callanetics
Callanetics ist eine Methode für einen schönen, straffen und gesunden Körper. Die Callanetics-Übungen bestehen aus einer Folge exakt aufeinander abgestimmter Bewegungen, die Spaß machen und den Rücken schonen. Mit Callanetics trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur durch sanfte Millimeter bis Zentimeter große, beharrlich wiederholte Bewegungsabläufe ohne Verletzungsgefahr. Straffer Bauch, schlanke Beine, knackiger Po sowie eine insgesamt bessere Haltung sind dank Callanetics kein Wunschtraum mehr.

Sommerkurse
H86300 8,00 Ustd. 30,– €
6 Abende, ab 8.7.2014
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Erika Nouraie

H86305 8,00 Ustd. 30,– €
6 Abende, ab 8.7.2014
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Erika Nouraie

Semesterkurse
H86280 16,00 Ustd. 54,– €
12 Abende, ab 9.9.2014
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

H86285 16,00 Ustd. 54,– €
12 Abende, ab 9.9.2014
Di, 18:30 – 19:30 Uhr
Erika Nouraie

Ich beweg mich – Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch »Powerhouse« genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.
Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch und flaches Kissen.

Sommerkurse
G86365 6,67 Ustd. 25,– €
5 Vormittage, ab 17.6.2014
Di, 9:30 – 10:30 Uhr
Sabine Winkler

G86370 8,00 Ustd. 27,– €
4 Abende, ab 23.6.2014
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Diana Rößler

Semesterkurse
H86320 17,33 Ustd. 58,– €
13 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Diana Rößler

H86325 17,33 Ustd. 58,– €
13 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 19:30 – 20:30 Uhr
Diana Rößler

H86330 17,33 Ustd. 58,– €
13 Vormittage, ab 9.9.2014
Di, 9:30 – 10:30 Uhr
Sabine Winkler

H86335 17,33 Ustd. 58,– €
13 Abende, ab 9.9.2014
Di, 20:00 – 21:00 Uhr
Diana Rößler

H86340 16,00 Ustd. 54,– €
12 Abende, ab 17.9.2014
Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Valerie Hoppermann

H86345 16,00 Ustd. 54,– €
12 Abende, ab 17.9.2014
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Valerie Hoppermann

Pilates
für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Dieses moderne Körpertraining kräftigt die Muskeln auf sanfte, aber effektive Weise. Kontrollierte und präzise ausgeführte Bewegungen aus einer starken Mitte heraus helfen dabei, die Wirbelsäule aufzurichten und zu stabilisieren. Körperwahrnehmung und Koordination werden geschult, die Atmung intensiviert.
Bitte mitbringen: ein Handtuch und Socken.

Sommerkurs
G86400 8,00 Ustd. 27,– €
4 Abende, ab 17.6.2014
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Diana Rößler

Semesterkurse
H86380 17,33 Ustd. 58,– €
13 Abende, ab 9.9.2014
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Diana Rößler

H86385 16,00 Ustd. 54,– €
12 Abende, ab 17.9.2014
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Valerie Hoppermann

Core-Training
für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Ein Power-Programm, das die Muskeln kräftigt und nicht nur eine tolle Figur macht – schlanke Beine, straffer Po und flache Mitte – sondern auch den Rücken stärkt. Core bedeutet »Kern« und das Core-Training mit seinen speziellen Techniken stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln – vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskeln. Eine funktionelle Core-Übung lässt auf den ersten Blick oft nicht vermuten, dass es sich um eine Übung für die Körpermitte handelt. Die Extremitäten sind immer dynamisch mit einbezogen. Viele Profi-Sportler schwören auf das Core-Training, seitdem Jürgen Klinsmann im Jahr 2006 seine Spieler damit bei der Fußball-Weltmeisterschaft zum Erfolg geführt hat. Immer mehr Freizeitsportler wenden es ebenfalls an. Und in einer Gruppe zu trainieren steigert die Motivation und den Spaß-Faktor enorm.
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung und Getränk.
H86430 17,33 Ustd. 55,– €
13 Abende, ab 9.9.2014
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Lidia Raus

H86435 17,33 Ustd. 55,– €
13 Abende, ab 11.9.2014
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Christoph Hintze

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Bodyworkout

Für alle, die Lust auf Bewegung haben und ein intensives Ganzkörpertraining haben möchten.
Der Kurs beginnt mit einem motivierenden Konditionstraining. Hier werden Schrittfolgen aus dem Aerobicbereich verwendet. Im Anschluss daran folgen Kräftigungs- und Stabilisationsübungen mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine, Po und Rücken. Am Ende der Stunde folgen Dehnungsübungen sowie ein erholsames Entspannungsprogramm.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Fitnessschuhe (keine Straßenschuhe), ein Handtuch sowie etwas zu trinken.

H86440 13,33 Ustd. 55,– €
West-Side-Studio,
Herrngartenstraße 12
10 Abende, ab 17.9.2014
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Martina Oberoi

Tänzerisches Schwungtraining

auf dem bellicon Minitrampolin

Dies ist ein Training der besonderen Art, es ist rhythmisch, schwungvoll und dennoch leicht umzusetzen. Ein an Kautschukbändern aufgehängtes Trampolinnetz macht die Bewegungen sehr weich, gelenkschonend und schwingend. Der gesamte Körper wird trainiert. Koordination, Kondition, Kraftaufbau, Elastizität und Gleichgewicht entstehen durch dieses freudvolle Training. Ein wunderbarer Nebeneffekt ist zudem, dass Glückshormone ausgeschüttet werden und das Gehirn angeregt wird. Dieses Training ist für jede/n umsetzbar und schnell zu erlernen. 30 Minuten schwingendes Training im Stehen, Knien und Sitzen lassen die Zellen tanzen.
Die Kursleiterin ist Trainerin für Pilates, Yoga und Trampolin.
Bitte mitbringen: bequeme, elastische Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschlappen. Wasser ist vorort.
Kursort: SaRaStudio mooves, Bierstadter Str. 27, 65189 Wiesbaden

H86460 5,33 Ustd. 40,– €
8 Abende, ab 6.10.2014
(auch in den Herbstferien)
Mo, 17:30 – 18:00 Uhr
Sabine Heil

Deep working

Ein Powerprogramm für mehr Fitness und eine straffe Figur

Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Entspannung – mehr geht nicht! Das Workout macht Laune, ist abwechslungsreich, gleicht aus und treibt über die eigenen Grenzen hinaus. Bei Deep Working wechseln sich anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativ anspruchsvollen, funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen ab – eine ideale Mischung aus körperlichem Training und dem Finden des inneren Gleichgewichts.
Deep Working ist auch für Einsteiger/innen prima geeignet, denn jede/r trainiert in seinem eigenen Rhythmus und bestimmt das Tempo selbst. Trainiert wird barfuß – das stabilisiert die Fußgelenke, erdet und fühlt sich richtig gut an.
Der Dozent ist Trainer und Coach.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

H86500 17,33 Ustd. 59,– €
13 Termine, ab 11.9.2014
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Andreas Henrich

H86510 17,33 Ustd. 59,– €
13 Termine, ab 11.9.2014
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Andreas Henrich

Sweat & Style

Das ideale Training für alle, die ihre Ausdauer trainieren und ihre Muskulatur kräftigen wollen. Nach einer intensiven Aerobic-Phase, bestehend aus einfachen Aerobic-Elementen, widmen wir uns der Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur. Wir schulen neben der Kondition auch die Koordination. Durch Schritt- und Armkombinationen beziehen wir schon während des aeroben Teils die Gesamtkörpermuskulatur mit ein, die wir im Anschluss konzentriert kräftigen und am Ende ausgiebig dehnen.

Sommer Special

H86555 6,67 Ustd. 23,– €
4 Abende, ab 3.7.2014
Do, 17:30 – 18:45 Uhr
(am 3.7. 18:00 – 19:15 Uhr)
Tatjana Battiste

Semesterkurs

H86550 17,33 Ustd. 55,– €
13 Abende, ab 11.9.2014
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste

Power-Aerobic

Power-Aerobic ist das ideale Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems (Herz und Lunge). Wir bewegen uns zu rhythmischer Musik und schulen so gemeinsam in der Gruppe die Fitness-Kondition und die Koordination. Mit Hilfe von verschiedenen Schritt- und Armkombinationen beziehen wir fast alle Muskeln des Körpers in das Training mit ein. Der Unterricht beinhaltet ein Warm-Up, einen Cardio-Teil, ein Cool-Down und Stretching.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränke.

H86560 16,00 Ustd. 53,– €
12 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Sandra Stammer

Dynamic-Aerobic

Dynamic-Aerobic fördert die Ausdauer mit dynamischen Bewegungsabläufen. Das Herz-Kreislaufsystem wird in Schwung gebracht und dynamische Schrittfolgen werden zu einer Choreographie zusammengesetzt. Diese wird mehrfach wiederholt, um den Pulsbereich in einer gesteigerten Frequenz zu halten. Wenn die Beintechnik funktioniert, werden Armbewegungen unterschiedlicher Art eingebaut. Aktuelle Musik und eine sich von Woche zu Woche verändernde Choreographie sorgen für die nötige Abwechslung.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränke.

H86570 16,00 Ustd. 53,– €
12 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Sandra Stammer

AROHA®

besteht aus einem Mix aus Haka (dem neuseeländischem Kriegstanz der Maoris), traditionellem Kung Fu Fighting und Elementen aus dem Tai Chi.
Es werden ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlgefühl spüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist. Es festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch, führt zu einer inneren Ausgeglichenheit und ist ein optimaler Gelenk schonender Fett- und Kalorienkiller.
Lass dich mitreißen und erlebe ein Powertraining für Body, Mind and Soul!
Unregelmäßige Termine: 18.9., 25.9., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 13.11., 20.11. und 27.11.2014
Bitte mitbringen: feste (Sport-) Schuhe und bequeme Kleidung.

H86600 12,00 Ustd. 45,– €
9 Abende, ab 18.9.2014
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Diana Lippa

H86605 12,00 Ustd. 45,– €
9 Abende, ab 18.9.2014
Do, 20:00 – 21:00 Uhr
Diana Lippa

PILOXING – Workshop

PILOXING ist ein Workout-Mix aus Pilates, Boxen und Tanz. Es begeistert bereits Hollywoodstars wie Hillary Duff und Kirsten Dunst. Und auch die Models der berühmten Victoria Secret-Show schwören auf Piloxing. Es werden rund 600 Kalorien in der Stunde verbrannt, indem schnelle Elemente aus dem Boxen mit Kraftübungen aus Pilates gemischt werden…
Bitte mitbringen: feste (Sport-) Schuhe und bequeme Kleidung.

H86610 2,67 Ustd. 17,– €
1 Nachmittag, 29.11.2014
Sa, 14:00 – 16:00 Uhr
Diana Lippa

Capoeira-Gym

Es erwartet Sie ein einzigartiger Mix aus langsamen Tanzbewegungen und intensiver Gymnastik. Brasilianische Klänge, die zu einfachen Capoeira-Angola-Bewegungen und Sambaschritten einladen, fördern Rhythmik, Koordination und Fitness. In der zweiten Hälfte des Kurses kräftigen Sie auf der Matte die Rücken- und tiefe Bauchmuskulatur und dehnen Ihren Körper sanft.
Bitte mitbringen: feste (Sport-) Schuhe, leichte Kleidung und etwas zu trinken.

H86615 18,67 Ustd. 63,– €
14 Abende, ab 2.9.2014
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Paula Kacnik

Gesundheit und Natur
Sport und Bewegung

Zumba® Fitness
Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes, effektives Tanzfitnessworkout. Werden Sie fit mit Schritten aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia u.s.w. Sie brauchen keine Tanzerfahrung und keine/n Partner/in.
Bitte mitbringen: Fitnessschuhe, Handtuch und Getränk.

Ferienkurse

H86660 8,00 Ustd. 39,– €
6 Abende, ab 28.7.2014
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

H86665 8,00 Ustd. 39,– €
6 Abende, ab 30.7.2014
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Semesterkurse

H86620 13,33 Ustd. 66,– €
10 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

H86630 13,33 Ustd. 66,– €
10 Vormittage, ab 9.9.2014
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

H86645 13,33 Ustd. 66,– €
10 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 17:45 – 18:45 Uhr
Alice Kollmann

H86650 13,33 Ustd. 66,– €
10 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 18:55 – 19:55 Uhr
Dorothée Michalik

H86655 13,33 Ustd. 66,– €
10 Abende, ab 12.9.2014
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Zumba® Gold
Für alle, die die Kombination von Tanz und Fitness mögen, es aber etwas ruhiger angehen möchten, bietet Zumba® Gold die Möglichkeit für Neu- und Wiedereinsteiger/innen, Kondition und Beweglichkeit aufzubauen.
Zumba® Gold ist ein Ganzkörper-Workout im mittleren Belastungsbereich und kurbelt damit die Fettverbrennung an. Mitreißende Latino-Rhythmen (Salsa, Merengue, Cumbia etc.), gelenkfreundliche Bewegungen und Koordinationsübungen machen Zumba® Gold zu einem tänzerischen Workout, das viel Spaß macht und gute Laune verbreitet. Zumba® Gold ist für jede Altersstufe geeignet – für ältere Teilnehmer/innen genauso wie für jüngere, die fit werden möchten.
Bitte mitbringen: Fitnessschuhe, Handtuch und Getränk.

H86680 13,33 Ustd. 66,– €
10 Vormittage, ab 8.9.2014
Mo, 11:00 – 12:00 Uhr
Dorothée Michalik

H86690 13,33 Ustd. 66,– €
10 Nachmittage, ab 12.9.2014
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Die BRITA-Arena erleben
Die BRITA-Arena ist weit mehr als ein Fußballstadion mit Rasen und Tribüne. Schauen Sie bei dieser einstündigen Führung hinter die Kulissen. Sie erhalten einen Einblick in den Bereich, der den Zuschauern verborgen bleibt. Highlights dieser Führung sind: der Pressekonferenzraum, die Spielerkabinen, die Mixed Zone, der Einlauftunnel, die Spielerbänke und der VIP-Bereich.
Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich. Keine Ermäßigung möglich!
Treffpunkt: SVWW Geschäftsstelle, Berliner Straße 9, Tor 3.2, 10 Min. vor Führungsbeginn.
H86700 6,– €
1 Abend, 9.10.2014
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Björn Günther

Sport Spezial

Tennis
Tennis-Angebote in Zusammenarbeit mit dem VITIS-Tenniszentrum
Träumen Sie davon, einmal wie die Profis der Filzkugel hinterher zu jagen? Jetzt können Sie Ihre Wünsche realisieren!
Starten Sie Ihren Tennis-Newcomer-Kurs. Unter fachkundiger Anleitung bekommen Sie eine erste Einführung in die Welt des Tennis. In dem zehnstündigen Kurs werden Ihnen die Grundschläge Vorhand, Rückhand und Aufschlag – methodisch gut aufgearbeitet – vermittelt. Natürlich werden Sie auch mit allen wichtigen Tennisregeln vertraut gemacht.
Nutzen Sie nach dem Aktivsein noch die Entspannungsmöglichkeiten in der wunderschönen Freizeitanlage in Wiesbaden-Nordenstadt. Sauna und Schwimmbad sind im Preis inbegriffen.
Keine Ermäßigung möglich!
Tennisschläger und -bälle können von VITIS zur Verfügung gestellt werden.

AnfängerInnen

H86710 13,33 Ustd. 149,– €
VITIS-Tennis-Center
10 Abende, ab 9.9.2014
Di, 21:00 – 22:00 Uhr

Fortgeschrittene

H86720 13,33 Ustd. 175,– €
VITIS-Tennis-Center
10 Abende, ab 8.9.2014
Mo, 21:00 – 22:00 Uhr

Tennis-Feriencamps für Kinder und Jugendliche (5 – 14 Jahre)

Sommerferiencamp I
28.7. – 1.8.2014

Sommerferiencamp II
18.8. – 22.8.2014

Sommerferiencamp III
1.9. – 5.9.2014

Tennis-Herbstferiencamp
20.10. – 24.10.2014

Tennis-Weihnachtsferiencamp
5.1. – 9.1.2015

Nähere Informationen auf Seite 180

»Schlagkräftige Argumente« durch Stockkampf
Ein Alltag in festgefahrenen Mustern und starren Institutionen führt häufig zu Resignation und zum Burn-Out-Syndrom. An diesem Wochenende lernen wir neu unsere eigene kämpferische und selbstbewusste Seite kennen. Wir konzentrieren uns auf unsere eigenen Stärken und Fähigkeiten und entdecken sie als Ressource.
StockKampfKunst bezeichnet eine dynamische Verbindung aus Rhythmus, Tanz, Kampf und Spiel. Als Grundlage dient die philippinische Kampfkunst Escrima. Wir erfahren unterschiedliche kraftvolle und spielerische Seiten in uns.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Stöcke werden gestellt.
H86790 6,67 Ustd. 35,– €
1 Tag, 15.11.2014
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Beate Hecker

Bogenschießen
für Frauen
An einem Wochenende erhalten Sie Einblick in den faszinierenden Umgang und Bewegungsablauf mit Pfeil und Bogen. Sie sammeln Erfahrungen mit Ihrer Konzentrationsfähigkeit, eigenen Kraft, klaren Ausrichtung, mit Ihrem Gespannt-Sein und dem richtigen Augenblick des Lösens des Pfeils.
Das Ausüben dieser Sportart, wie sie hier bei uns praktiziert wird, werden wir verbinden mit Lockerungs- und Atemübungen sowie einigen Inhalten aus dem Survival-Training. Am Freitagabend erfolgt eine theoretische Einführung in der vhs Wiesbaden (Europa-Viertel). Das Bogenschießen findet samstags im Rheingau (Oestrich-Winkel) statt. Treffpunkt ist um 9:30 Uhr der REWE-Markt in der Hauptstraße in Winkel am (an der B 42, Abfahrt Johannisberg). Bei Unklarheiten bitte Kursleiterin anrufen (0173-4 44 63 19).
Leihgebühr für Bogen und Ausrüstung (12,– €) ist in der Kursgebühr enthalten.
Bitte am Samstag mitbringen: wetterfeste Kleidung und Tagesverpflegung.
H86810 11,33 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 12.9.2014, 19:30 – 21:30 Uhr
Sa, 13.9.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Cordelia Rüb-Bombardier

Bogenbauseminar

Wochenendworkshop

H22064 79,– €
1 Wochenende
Sa, 8.11.2014, 9:00 – 18:00 Uhr
So, 9.11.2014, 9:00 – 18:00 Uhr
Michel Bombardier
Nähere Informationen auf Seite 39

Faszination »Intuitives Bogenschießen«

Viele Entscheidungen im Leben werden intuitiv aus dem »Bauch« heraus gefällt. Meist sind es diese Bauchentscheidungen, die sich als richtig erweisen …
Beim intuitiven Bogenschießen spielen Treffer eine untergeordnete Rolle, vielmehr liegt der Schwerpunkt auf der geistigen Übung. Durch die konzentrierte An- und Entspannung sowie das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper können beim intuitiven Bogenschießen Blockaden gelöst, Stress abgebaut und geistige Zielausrichtung erreicht werden. Alles zusammen schafft die Grundlage für innere Ausgeglichenheit und Ruhe. Gleichzeitig wird die Muskulatur – speziell im oberen Rückenbereich – gekräftigt und aufgebaut.
Das intuitive Bogenschießen ist ein idealer Ausgleich zu unserem oft ruhelosen Alltag und hilft, neue Gedanken zu finden, Kraft und Energie zu schöpfen. Samstags beginnt der Kurs in den Räumlichkeiten der vhs. Sie lernen die Theorie, Hintergründe und Ausrüstung kennen und machen erste Erfahrungen mit Lockerungs- und Atemübungen. Sonntags treffen wir uns auf dem Trainingsplatz der Bogenschule Rhein-Main in Wiesbaden-Biebrich zum praktischen Teil des Kurses. Zur Mittagszeit verpflegen Sie sich selbst oder nutzen das günstige Angebot einer nahe liegenden Gaststätte. Der Trainingsplatz ist auch nach Abschluss des Kurses für jeden Teilnehmer nutzbar.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, bequeme, eng anliegende Kleidung und ausreichende Getränke. Hochwertige Bogen, Pfeile, Köcher und Zielscheiben werden gestellt. Leihgebühr für Bogen und Ausrüstung ist in der Kursgebühr enthalten.

H86840 12,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Sa, 12.7.2014, 13:30 – 18:00 Uhr
So, 13.7.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Wolfgang Heitz

H86850 12,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Sa, 20.9.2014, 13:30 – 18:00 Uhr
So, 21.9.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Wolfgang Heitz

Sportschießen

Eine laute Form der Meditation

Sportschießen hat eine lange Tradition in Europa. Seit dem 11. Jahrhundert gibt es Schützengilden, die den sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit Sportwaffen trainieren. Der sichere und verantwortungsvolle Umgang mit Sportwaffen hat auch für die Deutschen Schützenbund Lizenztrainer des Polizei-Sportvereins Grün-Weiß Wiesbaden e. V. und der Interessengemeinschaft Wiesbadener Schützen e. V. oberste Priorität.
In diesem Anfängerkurs erlernen Sie in Theorie und Praxis Schritt für Schritt die Grundbausteine des sportlichen Schießens und setzen die erlernten Prinzipien an Luftpistole, Kleinkaliberpistole und Großkaliberpistole um. Der Kurs richtet sich an weibliche und männliche Schießsportinteressierte ab dem 16. Lebensjahr (Großkaliberpistole ab dem 18. Lebensjahr). Der Unterricht wird mit einer Kursstärke von maximal 6 Personen und ausschließlich Indoor durchgeführt. Bei erfolgreicher Teilnahme wird eine Urkunde ausgestellt.
In Kooperation mit dem PSV Grün-Weiß Wiesbaden e. V. und der Interessengemeinschaft Wiesbadener Schützen e. V.
Keine Ermäßigung möglich. Die Munition für Luftpistole ist im Kurspreis enthalten. Kleinkalibermunition (3,– €/50 Schuss) und ggf. Großkalibermunition (12,–/50 Schuss) werden von den Teilnehmer/innen zusätzlich nach Verbrauch gezahlt.
Kursort: Interessengemeinschaft Wiesbadener Schützen, IWS-Halle, Brunhildenstr. 55

H86860 26,67 Ustd. 80,– €
10 Abende, ab 15.9.2014
Mo, 18:30 – 20:30 Uhr
Jochen Meyer

Selbstverteidigung und Kampfsport

Modern Defence

einfach, direkt, kompromisslos

Modern Defence ist ein reines Selbstverteidigungskonzept, welches an das Wing Tjuen System angelehnt ist und durch andere Konzepte und Sichtweisen angereichert wurde. Wer auf der Suche nach einer einfachen, schnell erlernbaren, aber auch effektiv anwendbaren Selbstverteidigung ist, sollte diesen Kurs besuchen.
Nicht das Vermitteln von komplexen Techniken, sondern die Einfachheit und Direktheit der Handlung ist hier Schwerpunkt. Bei Modern Defence wird sich nicht wie in der Kampfkunst üblich mit Formen und Philosophien auseinandergesetzt, es geht um die logische Anwendbarkeit.
Vermittelt werden Grundlagen der Selbstverteidigung, deren Lösungen nicht nur einfach zu erlernende Techniken sind, sondern auch psychologische Einblicke in die Materie bieten. (Sportliche) Vorkenntnisse sind nicht nötig. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer ab 14 Jahren geeignet.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Hallenturnschuhe.
Kursort: Alfred-Delp-Haus, Tannhäuser Str. 44, 65203 Wiesbaden

H86940 9,33 Ustd. 40,– €
7 Abende, ab 4.11.2014
Di, 20:00 – 21:00 Uhr
Tobias Beck

Taekwondo

Selbstverteidigung und Fitness

Einsteigerkurs für Frauen und Männer um die 40 und darüber (50, 60, …), die ihre Fitness und Reagibilität auf- und ausbauen wollen. Zwei Trainer führen Sie altersgemäß in die Techniken und vielfältigen Bewegungskoordinationen ein. Sie trainieren in einer kleinen Gruppe von Frauen und Männern verschiedener Leistungsgrade bis zum Schwarzgurt und erfahren so, was auch Sie noch alles in dieser Sportart erreichen können.
Mit Taekwondo arbeiten Sie dem körperlichen und geistigen Abbau entgegen und steigern Ihr Wohlbefinden und Ihre vitale Präsenz.
In Kooperation mit der Budo-Schule Wiesbaden e.V.
Trainiert wird barfuß in bequemer, leichter Sportkleidung.
Kursort: Turnhalle Bären, Schultheißstraße 19, Wi-Bierstadt

H86950 18,67 Ustd. 40,– €
8 Abende, ab 22.9.2014
(auch in den Herbstferien)
Mo, 19:00 – 20:45 Uhr
Klaus Wehnert

Mach mich nicht an!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen (WENDO)

Frauen erleben immer wieder Situationen, in denen sie gegen ihren Willen verbal und/oder körperlich angemacht und belästigt werden… im Büro, auf der Straße, in der Kneipe, bei Festen etc.
In diesem Kurs können Frauen lernen, auf solche Übergriffe zu reagieren und sich entsprechend zu wehren. Neben Informationen und Gesprächen über verschiedene Formen der alltäglichen Gewalt gegen Frauen bietet der Kurs sowohl Verhaltenstraining (Rollenspiel-Übungen, Selbstbehauptungstraining an exemplarischen Situationen, psychische Vorbereitung) als auch Körpertraining (Techniken der Selbstverteidigung WENDO) an.
Ziel des Kurses ist es, das Vertrauen in die eigenen Kräfte sowie den Willen und die Fähigkeit, sich effektiv zu wehren, zu entwickeln bzw. zu stärken, um sich auch als Frau angstfrei und selbstsicher bewegen zu können. Dieses Seminar ist für alle Frauen geeignet, ob jung oder alt, sportlich oder nicht, mit oder ohne Einschränkungen, für jede wird nach individuellen Möglichkeiten geschaut.
Die Dozentin ist Dipl.-Sozialpädagogin, Coach sowie Wendo-Trainerin und -Ausbilderin.
In Kooperation mit dem Kinder- und Jugendzentrum Georg-Buch-Haus, Koordinationsstelle: Echt & Stark
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen, eine Decke sowie Getränke und Verpflegung für die Pausen (Pausenzeiten nach Vereinbarung).

H86960 12,00 Ustd. 65,– €
1 Wochenende
Fr, 10.10.2014, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 11.10.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Anke Thomasky

Gesundheit und Natur
Tanz

Tanz

Das Erlernen von Tanzschrittfolgen und deren Koordination mit Takt und Musik sprechen Hirnregionen an, die in der Regel weniger genutzt werden. Dies fördert – durch verschiedene Studien belegt – die geistige Flexibilität und trägt dazu bei, lernfähiger zu sein und neuen Herausfordungen im Beruf sowie im alltäglichen Leben begegnen zu können.

Klassisches Ballett

In diesem Kurs geht es darum, Ihnen die Bewegung und Harmonie des Balletts im Einklang mit der Musik näher zu bringen. Neben Körperhaltung und Koordination der Bewegungsabläufe wird die Basis der Tanztechnik vermittelt. Unabhängig vom Alter wendet sich dieser Kurs an alle Erwachsenen, die Freude am Tanz haben.
Die Dozentin ist staatlich geprüfte Bühnentänzerin.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Ballett- oder Gymnastikschuhe.

Workshop I (ohne Vorerfahrung)
H87010 6,00 Ustd. 35,– €
1 Wochenende
Fr, 14.11.2014, 18:30 – 20:00 Uhr
Sa, 15.11.2014, 10:00 – 11:30 Uhr
So, 16.11.2014, 10:00 – 11:30 Uhr
Corinna Schwesig-Eufinger

Workshop II
(mit geringer Vorerfahrung)
H87015 6,00 Ustd. 35,– €
1 Wochenende
Fr, 5.12.2014, 18:30 – 20:00 Uhr
Sa, 6.12.2014, 10:00 – 11:30 Uhr
So, 7.12.2014, 10:00 – 11:30 Uhr
Corinna Schwesig-Eufinger

Gesellschaftstanz

Mit fünf Tänzen sicher über das Parkett: Cha Cha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer und Foxtrott. Im Einsteiger-Workshop werden die Basics in den wichtigsten Gesellschaftstänzen und kleine Figuren-/Schrittkombinationen erlernt.
Anmeldung ist nur paarweise möglich (51,– € pro Person)
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und Ihnen angenehme lockere Kleidung.
H87100 8,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Sa, 6.12.2014, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 7.12.2014, 11:00 – 14:00 Uhr
Thomas Frohn

Disco-Fox

Grundkurs
Der Disco-Fox gehört zu den beliebtesten Tänzen einer Tanzveranstaltung und das kommt nicht von ungefähr. Er bietet viel Freiheit für Improvisation und Integration anderer Tanzelemente (z. B. Foxtrott, Swing, lateinamerikanische Tänze). Rasch und sicher werden Sie Schritte, Styling und Figuren erlernen. Inhalt: Grundschritte, Rechtsdrehung, Windmühle, He goes she goes, Abklatscher, Schal und Styling Anmeldung ist nur paarweise möglich (51,– € pro Person).
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und Ihnen angenehme lockere Kleidung.
H87110 8,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Sa, 22.11.2014, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 23.11.2014, 11:00 – 14:00 Uhr
Thomas Frohn

Sevillanas

Aufbaukurs
Voraussetzung für diesen Kurs ist, die vier Strophen der Sevillanas gelernt zu haben. Nach einer kurzen Wiederholung der vier Strophen werden wir die Armführung üben und vor allem auf schnelle Musik tanzen lernen. Außerdem werden wir Sevillanas nicht nur paarweise, sondern auch in verschiedenen Formationen tanzen.
Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe mit etwas Absatz und bequeme Kleidung.
Kursort: Flamencoschule JALEO, Blücherstraße 20, 65195 Wiesbaden
H87225 20,00 Ustd. 64,– €
10 Abende, ab 16.9.2014
Di, 20:30 – 22:00 Uhr
Gaby Herzog

Orientalischer Tanz

Bauchtanz für Anfängerinnen
Der orientalische Tanz gehört zu den ältesten weiblichen Tanzformen der Welt. Die fließenden und weichen Bewegungen laden ebenso wie die temperamentvollen und schnellen Elemente zum kreativen Spiel mit dem eigenen Körper ein. Nach einem ausgiebigen Warm-up kann man sich beim Erlernen der ersten Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes zunächst davon überzeugen, dass es leichter ist, als man vielleicht denkt. Die Technik des Isolierens einzelner Körperregionen – nicht nur des Bauches! – wird mit gezielten Entspannungs- und Haltungsübungen geübt und in den so typischen Hüftbewegungen ausprobiert. Der permanente Wechsel von Anspannung und Loslassen in den Bewegungen ist auch über den Tanz hinaus eine wunderbare Erfahrung für das tägliche Bewegungsverhalten. Im Unterricht steht die Freude an der Bewegung mit ihrer motivierenden Wirkung im Vordergrund. Dazu trägt auch die orientalische Musik mit ihren faszinierenden Rhythmen erheblich bei.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen und ein großes Tuch für die Hüfte.
H87300 18,00 Ustd. 68,– €
9 Abende, ab 9.9.2014
Di, 20:15 – 21:45 Uhr
Beate von Gruenewaldt

H87310 8,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Fr, 10.10.2014, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 11.10.2014, 10:30 – 14:00 Uhr
Beate von Gruenewaldt

Orientalischer Tanz

Bauchtanz für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen
In diesem Kurs geht es darum, die bekannten Bewegungen des Orientalischen Tanzes zu vertiefen und zu verfeinern. Der Unterrichtsaufbau ist größtenteils ähnlich wie beim Anfängerkurs, allerdings werden hier nun die Bewegungen schon mehr kombiniert und im Endeffekt in einer kleinen Choreographie verarbeitet. So kann das Tanzen durch das zusammenhängende Üben immer fließender und harmonischer werden. Es besteht außerdem die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit dem Schleier oder dem Tanzstock zu machen. Diese wichtigen Tanzrequisiten sind im Studio ausreichend vorhanden. Auch Hintergrundinformationen rund um den Orientalischen Tanz kommen verstärkt zum Zuge und ermöglichen ein tieferes Eintauchen in die faszinierende Kultur des Orients. Das besondere Lebensgefühl, welches sich in diesem Tanz des Ostens ausdrückt, ist für »uns« hier oftmals eine erstaunliche und bereichernde Erfahrung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen und ein großes Tuch für die Hüfte.
Kursort: Studio Balance, Henkellstr. 16, 65187 Wiesbaden
H87320 14,00 Ustd. 55,– €
7 Abende, ab 1.10.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Beate von Gruenewaldt

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen, Fortgeschrittene und Profis • Tribal Style Dance • Tribal Fusion • Bollywood und mehr ...

JAZIRA MALU

Studio • Shop • Büro
65527 Niedernhausen
Schöne Aussicht 6
Tel.: (0 61 27) 7 05 90-39
Fax: (0 61 27) 7 05 90-12

Studio Wiesbaden
Dance Line, Luisenstraße 35

E-Mail: info@malu-tanz.de
Mobil: 0160 8 43 40 53

malu
traumwelt orientalischer tanz

www.malu-tanz.de

Anzeige

Samba Rock

Samba ist eine feurige Mischung aus Musik und Tanz. Rock ist der Rhythmus der elektrischen Gitarre. Eine geniale Mischung der Fünfzigerjahre, Samba Rock.
Der Klang der elektrischen Gitarre und des Tamburin erzeugen einen markanten unwiderstehlichen Rhythmus, der regelrecht dazu drängt sich zu bewegen und die Lebensfreude weckt. Vor allem Menschen, die Samba und Rock 'n' Roll lieben, werden sich in diesem Kurs wohl fühlen.
Die Tanzchoreografie wird langsam aufgebaut und am Anfang mit vielen Kräftigungsübungen begleitet, um Überlastungsbeschwerden zu vermeiden. Zum Ausklang jeder Kursstunde wird die Bauch- und Rückenmuskulatur durch präzise Übungen sanft entspannt und gedehnt, um in der nächsten Stunde noch mehr Spaß und Flexibilität beim »Samba-rocken« zu haben.
Die Dozentin ist Absolventin der brasilianischen Ballett-Kunst-Akademie in Rio de Janeiro sowie Balletttänzerin und Choreografin für Contemporary Dance.
Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch und ggf. Wasser.
H87400 18,67 Ustd. 63,– €
14 Abende, ab 2.9.2014
Di, 20:10 – 21:10 Uhr
Paula Kacnik

Salsa – mal ohne Partner!

Salsa drückt ein einzigartiges Lebensgefühl aus und ist auf der ganzen Welt als feurig, spritzig und erotisch bekannt. Mit seinen zahlreichen Tanzstilen ist Salsa immer wieder anders und wird nie langweilig. Dabei ist nicht nur der Hüftschwung schön anzusehen, beim Tanzen ist der Einsatz des gesamten Körpers gefragt. So hat man neben dem Urlaubsfeeling auch noch etwas für die Koordination, Kräftigung und Beweglichkeit getan.

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

In diesem Kurs lernt Ihr Salsa tanzen – mal ohne Partner. Alle Bewegungen werden strukturiert und aufeinander aufgebaut vermittelt. Der Kurs beginnt mit einem kleinen Aufwärmprogramm, Körperisolationsübungen und Rhythmusschulung. Letztendlich ist Salsa etwas, was man nicht verstehen, sondern fühlen muss. Probiert es aus… Salsa wird Euch nicht mehr loslassen!
Bitte mitbringen: (Tanz-)Schuhe mit glatter Sohle oder dicke Socken, ein Handtuch und etwas zu trinken.
H87430 16,67 Ustd. 66,– €
10 Abende, ab 17.9.2014
Mi, 19:00 – 20:15 Uhr
Filipe Ferreira

Latin Dance Workout

Lass Dich mitreißen, denn hier ist ein neues Latin Dance Workout angesagt!
Die heißen Rhythmen dieser Kombination aus lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen bringen Dir viel Spaß an der Bewegung. Du trainierst Deinen Körper extrem effizient und verbrennst automatisch viele Kalorien! So kommst Du ganz einfach und effektiv zu Deiner Traumfigur!
Bitte mitbringen: (Tanz-)Schuhe mit glatter Sohle oder dicke Socken, ein Handtuch und etwas zu trinken.
H87440 16,67 Ustd. 66,– €
10 Abende, ab 17.9.2014
Mi, 20:15 – 21:30 Uhr
Filipe Ferreira

Tango Argentino

Der aufregendste Paartanz der Welt
Diese argentinische Urform ist ein frei improvisierter Tanz; das gemeinsame Musikempfinden und das wortlose Aufeinandereingehen stehen im Vordergrund. Für alle, die die spannungsgeladene Harmonie zwischen Mann, Frau, Raum und Musik erleben möchten, die mehr wollen als »Schritte tanzen«. Das ist tanzbar für jeden, der es lernen will.
Dieser Kurs ist für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse gedacht. In den zwei Tagen erarbeiten wir uns die Grundlage dieses Tanzes, um mit dem Erlernten auch jetzt schon genussvoll im Tango-Salon tanzen gehen zu können.
Bitte melden Sie sich nur paarweise an (€ 51,– pro Person!).
H87500 8,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Sa, 8.11.2014, 14:00 – 17:00 Uhr
So, 9.11.2014, 14:00 – 17:00 Uhr
Peter Ellenbogen, Brigitte Ellenbogen

Aus der Schatzkiste – Internationale Folklore

Für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben, die beim Tanzen vom Alltag abschalten und »die Seele baumeln lassen« wollen und die musikalisch in andere Kulturen eintauchen möchten.
Einmal im Monat die »Schatzkiste« öffnen und einfache bis anspruchsvolle Tänze – vorwiegend im Kreis – miteinander genießen.
Von Kanada bis nach Russland und vom Schwarzen Meer bis zum Roten Meer wird uns die Tanzreise führen.
Termine: 4.9., 2.10., 6.11., 4.12.2014 und 15.1.2015.
Die Dozentin ist staatl. anerkannte Musikpädagogin und Dipl.-Religionspädagogin.
Bitte mitbringen: Turnschuhe

Internationale Folkloretänze I (leichte Tänze)
Für Neugierige zum Kennenlernen und für »alte Hasen« einfach zum Genießen.
H87560 6,67 Ustd. 23,– €
5 Abende, ab 4.9.2014
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Astrid Hamm

Internationale Folkloretänze II (anspruchsvollere Tänze)
Für Tanzerfahrene, die sich gern so richtig »austoben« möchten.
H87570 6,67 Ustd. 23,– €
5 Abende, ab 4.9.2014
Do, 20:00 – 21:00 Uhr
Astrid Hamm

Den Stress wegtanzen

Tanzen macht Spaß, entspannt und der Kopf wird wieder frei.
Dieser Tag dient der Stressverringerung durch achtsame und dynamische Ansätze aus Tanz und Therapie. Das Herausfinden persönlich hilfreicher Möglichkeiten über Bewegung ermöglicht, ruhiger, gelassener und präsenter zu sein. Erste Strategien für die Übertragung in den Alltag können gemeinsam entwickelt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe.
J87600 8,00 Ustd. 48,– €
1 Tag, 17.1.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr (1 Std. Pause)
Claudia Ottmann

Stepptanz-Wochenende

Für Anfänger/innen mit und ohne Stepptanz-Vorkenntnisse bietet dieses Wochenende Gelegenheit zum Reinschnuppern: Wir werden uns mit den grundlegenden Fußtechniken beschäftigen, ein paar kleine Choreographien erarbeiten und uns im Improvisieren üben – das schult das Ohr! Damit sich die Füße bei der ungewohnten Betätigung wohlfühlen, gehört etwas Pflege des Bewegungsapparates genauso zum Programm wie musikalisches Hintergrundwissen über Jazz-Musik, denn im Stepptanz ist der Tänzer ja auch Schlagzeuger. Natürlich dürfen auch Ausflüge in verschiedene Stilarten und Hintergrundinfos über bekannte Tänzer aus Vergangenheit und Gegenwart nicht fehlen, denn seit den 30er Jahren hat sich viel verändert, und der Stepp ist heute moderner denn je. Bitte Füße, Ohren und Schuhe mit Ledersohle mitbringen.
Kursort:
Fiddle & Feet School of Dancing, Winkelerstr. 6, 65197 Wiesbaden
H87700 8,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Sa, 29.11.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
So, 30.11.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Natalie Westerdale

Irish Stepdancing

Tanzen à la Riverdance – mit Live-Begleitung
Wer sich für die Dynamik der fliegenden Füße interessiert, die Riverdance und Lord of the Dance so populär gemacht hat, der ist hier richtig. Die Perfektion ist zwar unerreichbar schwer, aber aller Anfang beim irischen Stepptanz ist leicht: Die Basisschritte von Jigs und Reels sind auch für Anfänger/innen leicht zu erlernen. An diesem Wochenende werden wir neben den Grundlagen für diesen Tanzstil eine kleine Softshoe-Schrittfolge und kleine Übungssequenzen für Hardshoe erlernen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen o. Ä. und ein Paar festsitzende Schuhe mit harter Leder- oder Plastiksohle.
Kursort:
Fiddle & Feet School of Dancing, Winkelerstr. 6, 65197 Wiesbaden
H87710 8,00 Ustd. 77,– €
1 Wochenende
Sa, 29.11.2014, 13:30 – 16:30 Uhr
So, 30.11.2014, 13:30 – 16:30 Uhr
Natalie Westerdale, Ed Westerdale

Wassersport

Sportschifffahrt

Leitung: Reinhard Beer, Henry Klotz, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Claus Sauer, Doris Schmidt, Ingobert Walter
Info-Telefon: (06 11) 46 68 58 (Sumi Krupp)
Das Interesse am Wassersport nimmt seit einiger Zeit enorm zu. Damit steigt auch die Bedeutung der Sportbootführerscheine. Parallel hierzu haben sich aber auch die gesteigerten Anforderungen der Prüfungskommissionen an die Prüflinge von Jahr zu Jahr entwickelt.
In den einzelnen Kursen des vorliegenden vielfältigen Kursprogramms, das von Sumi Krupp nach 30 Jahren Ausbildungserfahrungen im Wassersport ausgearbeitet wurde, lernen Sie alles, was Sie zum erfolgreichen Erwerb des jeweiligen Bootsführerscheins können und wissen müssen. Dazu können Sie wählen, ob Sie Ihren Segelführerschein lieber in heimischen Gewässern machen möchten oder während eines Segeltörns durch Ostsee oder Mittelmeer. Wenn Sie gerne mehr über Ausbildung, Ausbilder und die Boote wissen möchten, sind Sie herzlich eingeladen zu unserem

Tag der offenen Tür

Hier haben Sie die Möglichkeit, die Ausbilder und die Prüfungsboote näher kennen zu lernen. Unter fachlicher Anleitung können Sie mit einer Segeljolle ein paar Runden im Schiersteiner Hafen drehen sowie mit einem Motorboot auf dem Rhein spazieren fahren.
Ebenso bekommen Sie am Infostand Auskünfte über die abgedruckten Führerscheinkurse, Navigationszeugnisse und Sprechfunkzeugnisse.
Kurzum, an diesem Wassersport-Schnuppertag erfahren Sie alles Wissenswerte über die Praxis-Ausbildung aus einer Hand.
Treffpunkt: Hafenpromenade Schierstein nahe Eisstand/Hafenstraße
Unbedingt Terminkalender wegen der Segelpraxistermine, die bereits einen Tag später stattfinden können, mitbringen!
H88510 2,67 Ustd. gebührenfrei
1 Nachmittag, 29.8.2014
Fr, 17:00 – 19:00 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp

Kurs A 1

Segeln lernen für Anfänger auch ohne Prüfung
Auf Segeljollen lässt sich Segeln von Grund auf besser lernen als auf großen Yachten. Dieser Segelkurs vermittelt unter anderem folgende Fertigkeiten und Kenntnisse:
Segel setzen, bergen, reffen, Kurse steuern mit entsprechender Segeleinstellung, Bedienung von Schwert, Ruder, Pinne, Lenzeinrichtung, An- und Ablegen, Boje über Bord-Manöver, Ankern, Wenden, Halsen, Beidrehen, Rückwärtssegeln, Ausweichregeln, Knoten, Gewichtstrimm, Stützruder usw.
Kurz gesagt: In diesem Segeltraining wird der fachgerechte Umgang mit dem Fortbewegungsmittel Segeljolle gezeigt und geübt, damit man sich auch als Anfänger auf einem Segelboot wohl fühlt.
Die Kursgebühr (€ 16,–) umfasst einen Theorieabend.
Die Zeiten für die Segelstunden sind individuell wählbar. Sie können dabei so viel oder so wenig segeln wie Sie möchten. € 14,– pro Segelstunde. (Telefon 06 11/46 68 58).
Wir werden am Theorieabend ein Lehrbuch für ca. 20,– € empfehlen und anbieten. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Keine Ermäßigung möglich!
Bitte bringen Sie Ihren Terminkalender (zur Absprache Segelstunden) mit.
H88520 3,67 Ustd. 16,– €
1 Abend, 1.9.2014
Mo, 19:00 – 21:45 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Ingobert Walter

Kurs A 2

Der Sportbootführerschein Binnen für Segel und Motor
Der SBF Binnen für Flüsse, Binnenseen und Kanäle
Das internationale Zertifikat A
Der Kurs Binnen vermittelt Ihnen die entsprechenden Knoten, Ausweichregeln, Nebelsignale, Lichtzeichen, Hafenmanöver, Gesetzeskunde und vieles mehr. Er endet mit einer Theorie- und Praxisprüfung, die innerhalb eines Tages am Schiersteiner Hafen abgenommen wird.
Wie seit über 20 Jahren wird unser beliebter Segeljollenführerschein auch im Frühling 2015 stattfinden. Termine und Details finden Sie in unserem Programm für das erste Halbjahr 2015.

Kurs B

Der Sportbootführerschein Binnen – SBF Binnen unter Motor
Das internationale Zertifikat A
Der Sportbootführerschein Binnen ist das »Internationale Zertifikat A« und der amtliche Pflichtführerschein für das Befahren von Flüssen, Binnenseen und Kanälen in der Bundesrepublik Deutschland. Er gilt für Sportboote und Yachten mit Maschinenantrieb bis zu 15 m Gesamtlänge.
Die Führerscheinpflicht hat sich Ende 2012 geändert. So bleibt sie auf dem Rhein und den Landesgewässern unverändert für Motorboote und Yachten bei 3.68 kW (5 PS) bestehen. Auf dem Bodensee gilt die Führerscheinpflicht ab 4,4 kW (6 PS) und ab 12 m² Segelfläche. In den Berliner Gewässern gilt generelle Führerscheinpflicht und ab 3 m² Segelfläche. Auf den anderen Gewässern gilt der Bootsführerschein ab 11,03 kW (15 PS).
Erlangen kann man diesen Führerschein ab dem vollendeten 16. Lebensjahr.
Der Kurs vermittelt Kenntnisse in Gesetzeskunde, Ausweichregeln, Sicherheit, Fahrwasser- und Sichtzeichen, Lichterführung, Schallsignale, Wetterkunde, Motorkunde und Technik sowie das Erlernen wichtiger Knoten und prüfungsrelevanter Manöver. Aus der Theorieprüfung zum Sportbootführerschein Binnen wird der »allgemeine Teil« (Teil A mit 72 Fragen) auch auf den Sportbootführerschein See anerkannt.
Zur praktischen Ausbildung gehören eine ausführliche Bootseinweisung im Schiersteiner Hafen und erfahrungsgemäß drei bis fünf Motorbootfahrstunden. Hierzu tragen Sie bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe mit heller und weicher Sohle. Die Theorie- und Praxisprüfung findet innerhalb eines Tages im Schiersteiner Hafen statt. Aus der Praxis werden ebenfalls Teile (z. B. seemännischen Knoten) auf den SBF See anerkannt und müssen nicht noch einmal nachgewiesen werden.
Im Ausland wird das Zertifikat nicht nur anerkannt, sondern auch verlangt (z. B. in Frankreich und den Niederlanden).
Kursgebühr: € 107,–
Fahrstunde: € 48,–
Prüfungskosten € 98,–
Ärztliches Zeugnis: ca. € 20,–
Fachbuch: ca. € 20,–
Info-Telefon (06 11) 37 43 71
oder (01 73) 7 88 83 50 (Kursleiter)
Keine Ermäßigung möglich!

Sommerkurs
Theorie: Do 3.7., Di 8.7., Do 10.7., Di 15.7., Do 17.7., Di 22.7.2014
Prüfung: So 3.8.2014
H88593 22,00 Ustd. 107,– €
6 Theorieabende, ab 3.7.2014
Do + Di, 19:00 – 21:45 Uhr
Henry Klotz

Sommerferienkurs
Theorie: Di 12.8., Do 14.8., Di 19.8., Do 21.8., Di 26.8., Di 2.9.2014
Prüfung: So 28.9.2014
H88594 22,00 Ustd. 107,– €
6 Theorieabende, ab 12.8.2014
Di + Do, 19:00 – 21:45 Uhr
Henry Klotz

Herbstsemesterkurse
Theorie: Di 9.9., Di 16.9., Do 18.9., Di 23.9., Di 30.9., Do 2.10.2014
Prüfung: So 12.10.2014
H88595 22,00 Ustd. 107,– €
6 Theorieabende, ab 9.9.2014
Di + Do, 19:00 – 21:45 Uhr
Henry Klotz

Theorie: Di 7.10., Do 9.10., Di 14.10., Do 16.10., Do 30.10., Di 4.11.2014
Prüfung: So 9.11.2014
H88596 22,00 Ustd. 107,– €
6 Theorieabende, ab 7.10.2014
Di + Do, 19:00 – 21:45 Uhr
Henry Klotz

Kurs C

Sportbootführerschein See

Der Sportbootführerschein See ist derzeit der einzige staatliche Pflichtführerschein für das Befahren von Meer, Küste und Hochsee. Dieser Führerschein ist Voraussetzung für das Führen einer Motor- oder Segelyacht mit mehr als 15 PS. Der Kurs vermittelt Kenntnisse in: Betonnung von Fahrwassern und Schifffahrtswegen, Kennung und Scheincharakteristik von Leuchttürmen, Navigation, Wetterkunde, Motormanöver, Knoten, Schallsignale, Ausweichregeln, Sicherheit, Gesetzeskunde etc. Ebenso prüfungsrelevant ist das Lesen von Seekarten.
Die Theorie- und Praxisprüfung wird innerhalb eines Tages am Schiersteiner Hafen und auf dem Rhein abgenommen.
Kursgebühr: € 176,–
Prüfungskosten: € 98,–
Hinzu kommen für die Motorbootfahrstunden: € 48,– pro Fahrstunde
Fachliteratur: ca. € 36,–
Theorie: Mo 8.9., 15.9., 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 3.11.2014, 19:00 – 21:45 Uhr
Sa, 13.9.2014, 10:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr
So, 14.9.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Prüfung: 9.11.2014
Info-Tel.:
(0 61 23) 7 28 47 oder (01 70) 2 84 84 66 (Kursleiter)
Keine Ermäßigung möglich!

H88610 37,67 Ustd. 176,– €
10 Theorietermine, ab 8.9.2014
Mo, 19:00 – 21:45 Uhr
Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Doris Schmidt

Lehrgänge zur Erlangung der

UKW Sprechfunkzeugnisse SRC und UBI

Kommunikationstraining für Wassersportler an UKW Sprechfunkgeräten

Weltweit benötigt jeder Wassersportler, der ein Sprechfunkgerät benutzen will, ein entsprechendes Sprechfunkzeugnis. Für die Sportschifffahrt gibt es vorwiegend zwei UKW Sprechfunkzeugnisse; das UBI für Binnen und das Short Range Certificate (SRC) für die Küste; wobei Ihnen die UBI-Prüfung ein wenig erleichtert wird, wenn Sie zuvor bereits das SRC absolviert haben.

Kurs D 1

Das internationale Short Range Certificate (SRC) für Seefunk

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 15 Jahre; wegen der erforderlichen Englischkenntnisse rufen Sie uns bitte unbedingt vier Wochen vor Kursbeginn an: (06 11) 46 68 58
Kursgebühr: 190,– €
Hinzu kommen Lehrmaterial: 47,50 €, bestehend aus einem SRC-Sript und einer Übungssoftware
Prüfungsgebühren: ca. 95,– €
Die Kursgebühr beinhaltet zwei Sprechfunktheorietermine im Plenum: Fr, 14.11.2014, 19:15 – 21:30 Uhr und Sa, 22.11.2014, 14:00 – 18:30 Uhr sowie zwei Gerätepraxistermine in Kleingruppen. Jede/r Teilnehmer/in sollte im Gerätepraxistraining Teil 1 einen Termin besuchen: am Sonntag 23.11.2014, entweder in Kleingruppe A von 10:00 bis 12:45 Uhr oder in Kleingruppe B von 14:30 bis 17:15 Uhr.
Im Gerätepraxistraining Teil 2 sollte jede/r Kursteilnehmer/in einen weiteren Kleingruppentermin wahrnehmen: entweder am Dienstag, 25.11.2014 von 19:15 bis 21:30 Uhr oder am Donnerstag, 27.11. von 19:15 bis 21:30 Uhr.
Zu Kursbeginn wird eine Liste ausgelegt, in die Sie sich für die beiden Kleingruppentermine eintragen können.
Prüfungstag: 7.12.2014
Keine Ermäßigung möglich!

H88620 15,67 Ustd. 190,– €
4 Termine, ab 14.11.2014
Fr, 19:15 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

Kurs E

Wetterkunde für Jedermann
Die Sprache der Wolken und des Himmels

Warum die Stürme weiter zunehmen – Wetter- und Wolkenkunde, nicht nur für Wassersportler.
Mit diesem Kurs wird der Blick zum angeblich so grauen Winterhimmel hochgradig interessant.
Die Atmosphäre spricht eine sehr klare Sprache durch Wolkenformationen. Die unterschiedlichen Wolkenformationen teilen sehr deutlich mit, was gerade am Himmel los ist. So aktuell und noch dazu so lokal kann der Wetterbericht noch nicht sein und wohl auch in Zukunft nicht werden.
Den neuesten Wetterbericht gibt's nicht von der Telekom. Der frisches - te und aktuellste Wetterbericht hängt stets in der Luft, in Form von Wasser- oder Eiswolken, die es zu unterscheiden gilt. Dieses sehr kostengünstige Hobby der Wolkenbeobachtung steht für Segler, Piloten und Wanderer in einem allgemein anerkannt attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis, denn die verschiedenen Wolkentypen halten häufig ein, was sie versprechen.
Themenschwerpunkte sind: Erkennen und Deuten von Wolken anhand von Dias und Episkopbildern wie z. B. Stratus-, Cumulus-, Cirrus-, Mammatus-, Castellanus-, Lenticularis-Formen und -Unterformen sowie Hoch- und Tiefdruckgebieten, Trog- und Inversionswetterlagen, Thermik, Fronten, Warmluftsektoren, Böenwalzen, Vor- und Rückseitenwetter, ein wenig Wolkenphysik sowie das Lesen von Wetterkarten.
Keine Ermäßigung möglich!

J88800 6,00 Ustd. 30,– €
2 Nachmittage, 1.2. + 15.2.2015
So, 15:45 – 18:00 Uhr
Sumi Krupp

Kurs H

SKS
Der Sportküstenschifferschein

Der Theoriekurs zum internationalen Zertifikat C mit kostenlosem SKS-Infoabend am 12.12.2014, 19:30 Uhr, in der vhs nicht nur für Segler, sondern auch für »nur« Motorbootfahrer.
Teilnahmevoraussetzung ist der Besitz des Sportbootführerscheins See.
Aufbauend auf den Kenntnissen des Sportbootführerscheins See werden in der SKS-Prüfung die Themen Wetter- und Gezeitenkunde, Navigation, Seemannschaft und Schifffahrtsrecht wesentlich vertieft behandelt.
14 Theorietermine: 16.1., 17.1., 18.1., 23.1., 30.1., 31.1., 1.2., 6.2., 13.2., 14.2., 15.2., 20.2., 27.2., 28.2.2015
7 Freitage, 18:30 – 21:30 Uhr
4 Samstage, 15:00 – 18:00 Uhr
3 Sonntage, 10:00 – 14:00 Uhr
Während des Unterrichts finden sehr viele navigatorische Generalproben von den TeilnehmerInnen an der Nordseekarte statt.
Prüfungstermine ab März 2015
Kursgebühr € 230,– zuzüglich Prüfungsgebühren (74,– €) und zahlreiche Lehrmaterialien, die zum Kursbeginn am 16.1. gekauft werden können.
Info-Telefon (06 11) 46 68 58 (Kursleiter)
Keine Ermäßigung möglich!

J88830 60,00 Ustd. 230,– €
14 Theorietermine, ab 16.1.2015
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

Kurs K

Segeljollenkentertraining und Sicherheitsseminar

Das Seminar zeigt verschiedene Methoden, wie gekenterte Jollen wieder aufgerichtet werden können. Die Hauptgefahren für Mensch und Material werden praxisgerecht dargestellt, z. B.:

- Wieso Segler unter die Segel einer gekenterten Jolle geraten können
- Wann man im Wasser schwimmend und von Segeln bedeckt sehr gut atmen kann
- Wann man in fast der gleichen Situation Luftprobleme bekommt
- Unter welchen Umständen helfende Motorboote in das Cockpit einer gekenterten Jolle hineinfahren sollten, um diese wieder aufzurichten.

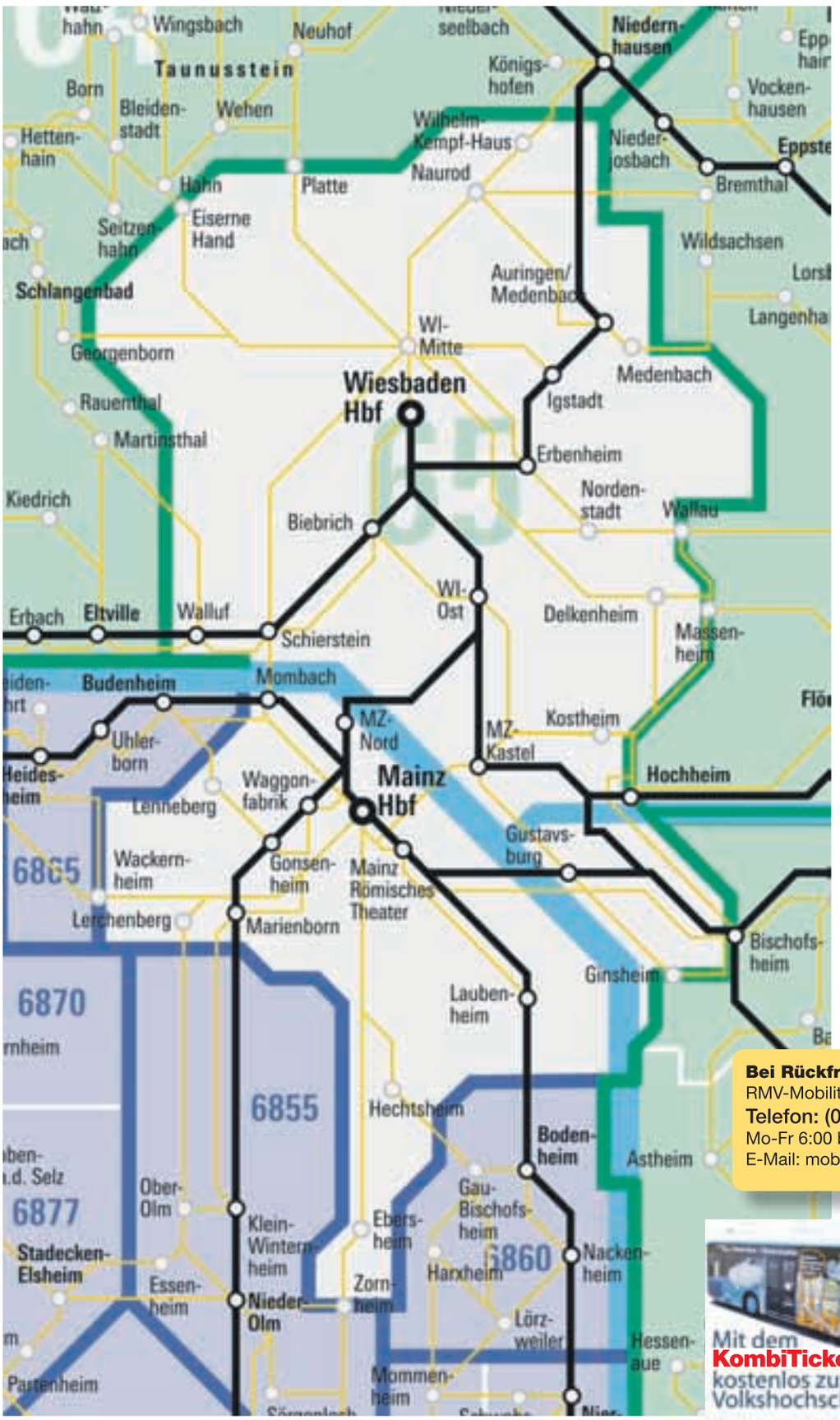
Bringen Sie bitte Badesachen mit, wenn Sie nicht nur passiv, sondern auch aktiv teilnehmen möchten.
Anmeldungen über Sumi Krupp, Info-Telefon (06 11) 46 68 58
Das Kentertraining findet voraussichtlich am 29. Juni 2014 im Schiersteiner Hafen (Treffpunkt nach Vereinbarung mit Herrn Krupp) statt.
* Im Preis ist ein gemeinsames Mittagessen enthalten.

G88850 7,33 Ustd. 30,– €*
Treffpunkt Feuerwehrsteg Schiersteiner Hafen
1 Tag, 29.6.2014
So, 10:30 – 16:00 Uhr
Sumi Krupp

Gebiet des VMW-Verbundes

Verkehrsverbund Mainz-Wiesbaden

ESWE-Verkehrsgesellschaft mbH & Mainzer Verkehrsgesellschaft mbH



Das
KombiTicket
der
vhs Wiesbaden
gilt
ausschließlich
in
Verbindung mit
vhs-Bildungs-
angeboten für
Buslinien
im gesamten weiß unterlegten Tarifgebiet
65
(inklusive der Grenzhaltestellen)
der
ESWE-Verkehrs-
gesellschaft
und der
Mainzer
Verkehrs-
gesellschaft.

Bei Rückfragen:
RMV-Mobilitätszentrale Wiesbaden
Telefon: (0611) 450 22-450
Mo-Fr 6:00 bis 20:00 / Sa: 10:00 bis 17:30 Uhr
E-Mail: mobilitaetszentrale@eswe-verkehr.de

Akademie FÜR ÄLTERE

Marianne Latsch
Geschäftsführerin
der Akademie für Ältere

Villa Schnitzler,
Biebricher Allee 42
(Haltestelle Nußbaumstraße),
Telefon (06 11) 98 89-1 62
E-Mail: mlatsch@vhs-wiesbaden.de

Die Akademie für Ältere ist eine Abteilung der Volkshochschule Wiesbaden e. V.

Darüber hinaus ist die Akademie für Ältere ein Kooperationsverbund von über dreißig Einrichtungen, deren gemeinsames Ziel es ist, qualifizierte Bildungsangebote nicht nur für, sondern von und mit älteren Menschen zu entwickeln, sie weiterhin ins gesellschaftliche Leben mit einzubeziehen und sie anzuregen, soziale Verantwortung zu übernehmen. Die Geschäftsführung dieses Verbundes obliegt der Volkshochschule Wiesbaden.
Das Gesamtprogramm der Akademie für Ältere, in dem auch die Angebote der Kooperationspartner verzeichnet sind, erscheint jeweils im August und gilt für den Zeitraum eines Jahres.
Auf diesen Seiten veröffentlichen wir die Veranstaltungen, die methodisch und/oder inhaltlich besonders für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer interessant sind.

Die Geschäfts- und Telefonzeiten der vhs-Geschäftsstelle finden Sie in diesem Heft auf Seite 5.

Kooperationspartner der Akademie für Ältere

- Akademie Frankenwarte Würzburg
- Anthroposophische Gesellschaft
- Arbeiterwohlfahrt (AWO), Kreisverband Wiesbaden e.V.
- Arbeitsgemeinschaft Wiesbadener Geriatrie (WIE-GE)
- Bundesverband Seniorentanz e.V.
- Caritasverband Wiesbaden e.V.
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Deutsches Sozialwerk (DSW) e.V. , Gruppe Wiesbaden
- Diakonisches Werk Wiesbaden
- Evangelische Erwachsenenbildung
- Evangelische Familienbildungsstätte
- Evangelische Paulusgemeinde
- EVIM, Evangelischer Verein für innere Mission in Nassau e.V.
- Hochschule RheinMain
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.
- Hospizverein Auxilium e.V.
- Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.
- Katholische Erwachsenenbildung
- Katholische Familienbildungsstätte
- Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
- Landeshauptstadt Wiesbaden, Amt für Soziale Arbeit, Abt. Altenarbeit
- Leben Aktiv Bereichern – Lebensabendbewegung e.V., LAB-Gemeinschaft Wiesbaden
- Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.
- Pro Familia
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte
- Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Stadtbibliothek Wiesbaden
- Treffpunkt aktiv Adlerstraße
- Volksbildungsstätte Schierstein
- Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
- Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
- Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.
- Volkshochschule AKK e.V.
- Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V.
- Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Auftaktveranstaltung der Akademie für Ältere

Samstag, 27. September 2014

11.00 – 13.30 Uhr, Rathaus

Jahresthema: Grenzen überwinden…?

11:00 – 13:30 Uhr
Großer Festsaal des Rathauses
Informationsstände der Kooperationspartner der Akademie für Ältere

11:00 – 12:30 Uhr
Stadtverordnetensitzungssaal
Vortrag von Dr. phil. Hans-Jörg Ehni, Institut für Ethik und Geschichte der Medizin
»Das Altern abschaffen?«

Kabarettistische Einlage
»Agathe« (Maria Honrath)

Musikalische Begleitung
»Boygroup« der Akademie für Ältere
Hartmut Boger, Kontrabass; Peter Kahlenberg, Gesang; Michael Linemann, Gesang, Gitarre, Ukulele; Günter Steppich, Gitarre

Gesellschaft

Politik am Nachmittag

Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der Akademie für Ältere

Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Meinungs- und Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen. Gemeinsam werden wir Informationsquellen erschließen, vorhandene Informationsmöglichkeiten kritisch aufarbeiten und im Gespräch mit der Gruppe durch Vortragen der eigenen Argumente und aufmerksames Auswerten der Gegenpositionen an der individuellen Meinungsbildung arbeiten.
Die Themen werden gemeinsam in der ersten Sitzung festgelegt.
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!
H12010 16,00 Ustd., 48,– €
Haus C
8 Nachmittage, ab 18.9.2014

Wiesbaden – wie hast du dich verändert!

Vortrag von Georg Habs, Stadtarchiv

Seit Anfang des 19. Jahrhunderts hat sich in Wiesbaden ein stürmischer städtebaulicher Wandel vollzogen. Wie einschneidend die Veränderungen in den letzten 200 Jahren tatsächlich waren, verdeutlichen Fotografien, die bekannte Straßen und Plätze vor und nach wichtigen Eingriffen zeigen – und zwar aus dem gleichen Blickwinkel.
Aha-Effekte ganz anderer Art ermöglichen die Entwürfe für Bauvorhaben, die nur knapp an der Verwirklichung scheiterten und bei ihrer Umsetzung das Gesicht Wiesbadens so gründlich verändert hätten, dass es heute kaum wieder zu erkennen wäre.
Veranstalter: Akademie für Ältere, Stadtarchiv und Volkshochschule Wiesbaden.
Der Eintritt ist frei!
H12029V 1 Nachmittag, 15.10.2014
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Georg Habs

»Guten Tag im Stadtarchiv!«

Originalakten und -karteien, Fotos, Karten und Pläne, Zeitungen und Zeitschriften, Bücher sowie eine Zeitungsausschnittsammlung zur Geschichte der Stadt und ihrer Umgebung – dies alles befindet sich im Stadtarchiv und kann von interessierten Bürger/inne/n genutzt werden. Aber wie? Dazu erhalten Sie Hinweise und Erläuterungen. Auch diejenigen, die Akten, Fotos, Urkunden und anderes Schriftgut oder Nachlässe von Familie, Betrieb, Verein selbst fachkundig lagern und verwalten oder dem Stadtarchiv übergeben wollen, erhalten hier Rat und Hilfestellung. Der Eintritt ist frei, Anmeldung bei der vhs erbeten.
H12028V 9.9.2014
1 Nachmittag
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Gerhard Klaiber

Ludwig Uhland

Demokratischer Grenzgänger zwischen Dichtung, Politik und Recht

Ludwig Uhland (1787 – 1862), Dr. jur., Professor für deutsche Philologie in Tübingen, war im 19. Jahrhundert neben Goethe und Schiller der berühmteste – und vor allem im Volk beliebteste – deutsche Dichter. Zudem war er ein angesehener Philologe und Volkskundler und als Abgeordneter der Frankfurter Paulskirche ein aufrechter Demokrat. Er ist einer der am meisten vertonten deutschen Dichter. Lieder wie »Die linden Lüfte sind erwacht«, »Droben stehet die Kapelle«, »Bei einem Wirte wundermild« werden heute noch gerne gesungen. An diesem Nachmittag werden wir diesen bewundernswerten Grenzgänger mit Texten und Liedern in Erinnerung rufen.
Eine Kooperationsveranstaltung von vhs Wiesbaden und LAB (Leben aktiv bereichern).
Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung bei LAB: Tel. 30 04 97 wird gebeten.
H20145 LAB, Karlstr. 27
1 Nachmittag, 3.12.2014
Mi, 15:00 – 17:00 Uhr
Hartmut Boger

Agathe lässt nichts anbrennen!

Humoristische Szenen zum Thema: »Chancen des Älterwerdens«

Agathe hat nachgerechnet: »Es müssen doch tatsächlich eine Viertelmillion Kartoffeln gewesen sein. Wenn's reicht. Ohne die unzähligen Bohnen, Karotten, Lauchstangen, Kohlrabi und was da sonst noch durch meine Finger ging. Geschält, geputzt, gekocht. Sie werden's nicht glauben, aber der Plackerei habe ich von einem auf den anderen Tag ein Ende gesetzt. Ich habe lediglich mal kurz ›vergessen‹, die Herdplatte auszuschalten…

Glück gehabt! Ab sofort kocht meine Tochter. Jetzt habe ich endlich genug Zeit für die wirklich interessanten Dinge im Leben. Und dabei, das sag' ich Ihnen, dabei lass' ich ganz bestimmt nichts anbrennen!«

Agathe, alias Maria Honrath, wird musikalisch begleitet von der »Boygroup der Akademie für Ältere«: Hartmut Boger, Peter Kahlenberg und Michael Linemann.

Veranstalter: Volkshochschule Wiesbaden/Akademie für Ältere und LAB – Leben aktiv bereichern

Anmeldung bei der Volkshochschule erforderlich.

J12030 6,– €

1 Nachmittag, 25.1.2014
Sa, 15:30 – 17:30 Uhr

Wie, wo und wann kann und will ich mich engagieren?

Klärungsseminar für Interessierte

Sie haben Zeit übrig und möchten sich engagieren?

Es gibt viele Möglichkeiten, sich ehrenamtlich einzubringen, wie beispielsweise im Kindergarten vorlesen, Jugendliche bei der Berufsfindung zu unterstützen oder ältere Menschen bei Behördengängen zu begleiten.

Als zentrale Beratungs- und Vermittlungsstelle des bürgerschaftlichen Engagements in Wiesbaden klärt das Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. Ihre Fragen. Wir geben Ihrer inneren Motivation Orientierung und einen ersten Einblick in die vielseitige Angebotslandschaft.

Am Ende des Seminars bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ein individuelles Beratungsgespräch zu vereinbaren. Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg in ein Ehrenamt und unterstützen Sie auf der Suche nach konkreten Einsatzorten.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung wird gebeten.

Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V.

Referentinnen: Kathrin Habermann, Maria Sattler

H12036V

1 Nachmittag, 13.9.2014
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

»Sag' es!« – Achtsam Grenzen setzen und Neues ausprobieren

Auch im ehrenamtlichen Bereich kann es zu Konflikten und herausfordernden Situationen kommen, bei denen man an die eigenen und an die Grenzen des Gegenübers kommt. Es muss immer wieder eine gemeinsame Basis gefunden werden, um miteinander arbeiten und kommunizieren zu können. Vielfach sind dabei unterschiedliche Erwartungen, Bedürfnisse und Ansprüche in Einklang zu bringen.

In der Reflexion des eigenen Handelns und Gesprächsverhaltens können persönliche Grenzen erkannt und überwunden oder erweitert werden. Dadurch wird es möglich, eine gesunde Balance von Nähe und Distanz zu erreichen und wo nötig, klare Grenzen zu setzen.

Ziel dieses zweiteiligen Seminars ist es, die kommunikativen Fähigkeiten zu stärken, die Achtsamkeit für nonverbale Botschaften zu sensibilisieren und die Reflexionsfähigkeit über das eigene Kommunikationsverhalten zu fördern. Schwierige Gesprächssituationen aus dem Erlebnisalltag der einzelnen Teilnehmenden können gerne eingebracht werden.

Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der LAB – Leben aktiv bereichern, Arbeitskreis Altenarbeit in der südl. Innenstadt und der vhs Wiesbaden e.V.

Referentin: Angelika Wust

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs Wiesbaden wird gebeten.

H12037V LAB, Karlstraße 2

2 Nachmittage, ab 22.10.2014
Mi, 13:30 – 17:00 Uhr

Kindern, Jugendlichen und Familien Zeit und Wissen schenken

Eine Informationsveranstaltung für Patenschafts- und Mentoringprojekte

Die Idee ist so einfach wie wirkungsvoll: Ehrenamtlich engagierte Patinnen und Paten übernehmen eine Art »Bildungspatenschaft« auf Zeit. Als Vorbilder schenken sie Kindern und Jugendlichen Zeit und Aufmerksamkeit, geben Anregungen für Bildung und Ausbildung und fördern die sozialen Kompetenzen. Sie helfen Jungen und Mädchen mit Herz und Verstand, ihre Stärken zu entdecken und tragen so auch zur Integration von zugewanderten Familien bei. Gerade Menschen mit viel Lebenserfahrung können hier aus ihrem reichen Fundus weitergeben und inspirieren.

Dabei werden sie von der jeweiligen Organisation professionell unterstützt und beraten.

Wir informieren Sie über den Aufbau und Ablauf einer Patenschaft und stellen unterschiedliche Patenschaftsprojekte in Wiesbaden vor.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden

Referentin: Silke Winter, Patenschaftsprojekt »Zeit für dich«, Startblock-RheinMain e.V.

H12038V 22.11.2014

1 Nachmittag, Sa, 14:30 – 17:00 Uhr

Interkulturelle Kompetenz im Ehrenamt

Missverständnisse und Kommunikationsschwierigkeiten zwischen Personen unterschiedlicher Kulturen haben ihre Ursache häufig im mangelnden Wissen übereinander. Für Ehrenamtliche, die sich mit und für Menschen mit Migrationshintergrund engagieren, sind kulturelle Toleranz und interkulturelle Handlungskompetenzen grundlegende Voraussetzung für ein erfolgreiches Engagement. Dabei geht es vor allem um das bewusste Bemühen, sich dem Unbekannten zu öffnen, Gemeinsamkeiten zu finden, Differenzen wahrzunehmen und Unvereinbarkeiten auszuhalten.

Ziel des Seminars ist es, für diese Prozesse zu sensibilisieren, um ehrenamtliches Engagement in diesem Tätigkeitsfeld zu ermöglichen bzw. zu erleichtern. Eingeladen sind Ehrenamtliche, die sich in Einrichtungen, Vereinen und interkulturellen Projekten engagieren und dabei mit den unterschiedlichsten Menschen zusammenarbeiten.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V.

Referentin: Cristiana Moschini Dubois, Open Cultures

H12040V 10,00 Ustd. Eintritt frei

1 Samstag, 20.9.2014
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr

Anzeige

Philosophie

Das amerikanische Denken im Spiegel der Philosophie

Die einzige Großmacht Amerika bestimmt im Zeichen der Globalisierung immer mehr das Gesicht der sich ausprägenden Zivilisation. Das weckt die Frage nach dem geistigen Hintergrund und den mentalen Triebkräften dieser umfassenden Prozesse. Damit wird der Blick gelenkt auf die Repräsentanten des amerikanischen Geisteslebens und den spezifischen Gehalt ihrer Publikationen. Insbesondere wird man herausfinden müssen, welche Philosophen gegenwärtig repräsentativ sind.

H11000V 2,00 Ustd. 6,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
1 Abend, 23.9.2014
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Europa als Idee und Bildungsprogramm

Karl der Große und seine geistesgeschichtliche Leistung
Karl der Große, dessen Todestag im Jahre 814 in diesem Jahr gefeiert wird, hat kein europäisches Imperium geschaffen, wohl aber hat er Europa über geographische Grenzen hinweg den Geist der Völker eingeprägt, indem er griechisches und römisches Erbe mit den fundamental christlichen Inspirationen, nicht zum wenigsten von Alkuin unterstützt, zu verbinden wusste. Die geistigen Bewegungen, die zu dieser einzigartigen schöperischenTat -jenseits aller kriegerischen Problematik- führten, werden in markanten Zügen dargestellt.

H11010 8,00 Ustd. 32,– €
4 Nachmittage, ab 22.9.2014
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Die Idee des Friedens

von Homer bis in unsere Zeit
Seit dem Aufbruch unserer Kultur wird immer wieder die Suche nach Frieden laut, und immer wieder werden neue Versuche gemacht, dem Bedürfnis nach Frieden zu entsprechen. Man denke an den Frieden eines Augustus, an die Diskussionen über den gerechten Krieg, an die Entwicklung eines Völkerrechts, an Kants Gedanken über einen ewigen Frieden, an die Organisation des Völkerbunds und der Vereinten Nationen, an die gegenwärtige Situation…
In vier Vorträgen sollen diese Entwicklung und die damit verknüpften philosophischen Probleme zur Diskussion gestellt werden.

H11020 8,00 Ustd. 32,– €
4 Nachmittage, ab 4.11.2014
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Neue Lese: Lyrik und Wein

Doppelbödige Verse in musikalischer Umrahmung
Günther Böhme, begleitet vom einfühlsamen Duo Hartmut Boger, Kontrabass, und Hans-Jürgen Fischer, Flöte und Sax, wird erinnerungsträchtige und weinsüchtige, unbekannte und erwünschte Verse zum allgemeinen Besten geben und Umgereimtes in Reimen vortragen. Trinkfreudige sind zum Dotzheimer Judenkirsch »eingeladen«.
Anmeldung bei der vhs erforderlich.

H11021 15,– €
1 Abend, 29.8.2014
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr,
Einlass ab 17 Uhr, mit Bewirtung
(nicht in der Gebühr enthalten)

Ratgeber Geldanlagen, Recht

Geldanlagen für die Generation 50 Plus

Fragen und Antworten rund um Vermögensbildung und Kapitalverwendung für die Generation 50 Plus
Mit fortschreitendem Alter ändern sich Lebensziele, Wünsche und das persönliche Umfeld. All diese Dinge haben Einfluss auf Vermögensplanung und Kapitalverwendung. Auch Gesetzesänderungen wirken sich auf die finanzielle Situation aus.
Die wichtigsten Themen:
– Geldanlagen mit hoher Sicherheit
– Erbschaft und Schenkung
– Geldanlagen für Kinder und Enkel
– Renten- und Lebensversicherung
– Immobilien und Beteiligungen als Geldanlage
– Qualifizierte Beratung und Betreuung: Wo gibt es das?

Diese Veranstaltung ist eine erste Einführung; sie ersetzt kein persönliches Beratungsgespräch.

H14040 12,– €
1 Abend, 20.11.2014
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Ernst Rudolf

Wichtige Verfügungen im Leben eines Menschen

aus der Sicht des Steuerberaters
Entscheiden Sie selbst noch im Besitz Ihrer geistigen Kräfte, wer zu welchem Zeitpunkt für Sie (aus der Familie, Verwandtschaft und dem Freundeskreis) Ihren Willen umsetzen soll, bevor z. B. Familienfremde für Sie tätig werden.
Aufgrund langjähriger Erfahrung als Steuerberater und Betreuer von Mandanten, werden Sie Informationen erhalten, die für »Sie«, grundsätzlich aber auch für alle »Anderen« wichtig sind. Es werden die Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung sowie das Thema Elternunterhalt beleuchtet.

H14056 12,– €
1 Abend, 6.11.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Jürgen Maifarth

Betreuung und Vorsorge

Ein Unfall, eine Krankheit oder eine altersbedingte Hilflosigkeit können jeden Menschen unerwartet treffen. Die Veranstaltung übermittelt einen Überblick über das Betreuungsrecht und die Möglichkeiten, eine amtliche Betreuungsbestellung zu beeinflussen oder zu verhindern. Es werden u. a. der Verlauf eines Betreuungsverfahrens, die rechtlichen Konsequenzen für den Betreuten und die Aufgaben eines Betreuers erläutert. Die Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung werden dargestellt und die jeweiligen Gestaltungsmöglichkeiten erläutert. Ferner wird über die zum 1.9.2009 neu geschaffenen gesetzlichen Rahmenbedingungen einer Patientenverfügung (medizinische Behandlung, Behandlungsbegrenzung und Pflege bei schwersten aussichtslosen Erkrankungen) informiert.
Petra Maria Müller, Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin BAFM.

H13050 12,– €
1 Abend, 5.11.2014
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Petra Maria Müller

Erbrecht

Richtig vererben – Streit vermeiden
Wollen Sie sicher gehen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Nicht immer kommen bei der gesetzlichen Regelung diejenigen zum Zuge, die dem/der Erblasser/in besonders nahe standen. Das können Sie mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen. Welche Rechte und Pflichten haben die Erben? Was gilt bei gesetzlicher Erbfolge? Wer kann Pflichtteilsansprüche geltend machen? Welche Steuerforderungen kommen im Erbfall auf Angehörige zu?
Die Referentinnen Ellen Weinges und Petra Müller sind Fachanwältinnen für Familienrecht,
Frau Weinges ist zusätzlich Mediatorin BAFM.

H13060 24,– €
2 Abende, ab 12.11.2014
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

Sprachen

Für alle Sprachkurse gilt, wenn nicht anders angegeben: je 30 Ustd.: = 15 × 90 Min. Kursgebühr: 95,– € (10 – 15 TN)

Englisch

Englisch A1
Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen geeignet. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die englische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.
Next A1 (Hueber)
H63050 22,00 Ustd. 70,– €
11 Vormittage, ab 15.10.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Irene Gersdorf

Englisch A1.3
Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
Next A1 (Hueber) ab L. 9
H63051 ab 10.9.2014
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Englisch A2.2
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie bereits die wichtigsten Grundlagen beherrschen und Ihre Kenntnisse umfassend ausbauen wollen.
Next A2.2 (Hueber) ab L.1
H63052 ab 9.9.2014
Di, 13:00 – 14:30 Uhr
Uta Will

Englisch A2.2
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie die Grundlagen beherrschen, z.B. zwei bis drei Jahre Englisch in der Schule gelernt haben und Ihr Englisch jetzt in Richtung routinierter Alltagstauglichkeit entwickeln wollen.
Next A2.2 (Hueber) ab L.4
H63053 ab 12.9.2014
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Anne Sadeghpour

Englisch A2/B1
Auf etwas fortgeschrittenem Niveau arbeiten Sie sowohl mit einem Lehrwerk, als auch mit aktueller Lektüre und erschließen gemeinsam neue Themen und Grammatik.
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
H63054 ab 12.9.2014
Fr, 11:30 – 13:00 Uhr
Uta Will

Englisch B2
Dieser Kurs ist für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet, die weiter an Routine und Sicherheit gewinnen wollen.
Lehrwerk wird noch bekanntgegeben.
H63059 ab 12.9.2014
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Endlich Zeit für Englisch A2/B1
In diesem Kurs wollen wir in entspannter Atmosphäre und überschaubarer Lerngruppe (wer will, bei einem Becher Tee) unsere vielleicht lange nicht benutzten Englischkenntnisse auffrischen, uns auf Englisch unterhalten, bei allen allgemeinen Themen mitreden und uns viel Zeit zum Sprechen, Üben und Ausprobieren nehmen. Alle vier Fertigkeiten – Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen – sowie Sprachregeln und Wortschatz werden wir in bunter Reihenfolge üben, um im Alltag oder auf Reisen nie mehr »sprachlos« zu sein.
Endlich Zeit für Englisch A2 (Hueber)
H63062 22,00 Ustd. 70,– €
11 Vormittage, ab 15.10.2014
Mi, 14:00 – 15:30 Uhr
Irene Gersdorf

English Conversation with Noel, B1/B2
Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und in vielseitigen Diskussionen vertiefen, aktuelle Artikel besprechen, interessanten Small Talk üben? Hier haben Sie die Möglichkeit aus all diesem plus ein wenig Grammatik – damit Sie sich beim Sprechen sicherer fühlen!
In Conversation II (Klett)
H63064 ab 9.9.2014
Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

It's time to talk…to Noel! B2/C1
You want to
– improve your English speaking skills?
– speak more fluently and feel more confident?
– read and discuss interesting articles?
– increase your vocabulary?
– exchange opinions and ideas?
What are you waiting for? Come and join us!
H63066 ab 11.9.2014
Do, 11:15 – 12:45 Uhr
Noel Dominic Owens

Französisch

Table Ronde l'après-midi C1
Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé. Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire! Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H70333 ab 16.9.2014
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Italienisch

Italienisch A2
Voglia di parlare italiano?
Sie suchen eine Gelegenheit, Ihre Italienischkenntnisse zu festigen und zu verbessern? *Allora benvenuti al nostro corso!* Wir machen Übungen zur Erweiterung des Vokabulars, wiederholen Grammatik, und vor allem unterhalten wir uns über verschiedenste Themen. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
H71024 ab 10.9.2014
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Italienisch B1.3
Insieme B1 (Cornelsen) L. 7 – 8
H71032 ab 8.9.2014
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Simona Giannecchini

Spanisch

Spanisch aktiv 60plus A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ohne Leistungsdruck und mit Freude in gemütlicher Atmosphäre Spanisch lernen möchten. Im Vordergrund steht das Erlernen kommunikativer Fertigkeiten, die die Teilnehmenden auf einen Aufenthalt im Land vorbereiten. Der Kurs bietet die Möglichkeit, die spannendsten Seiten der Geschichte und Kultur Spaniens und Südamerikas zu entdecken.
Con gusto A1 (Klett) L. 1 – 3
H72198 24,00 Ustd. 123,– €
7 Nachmittage, ab 8.9.2014
Mo, 13:45 – 16:20 Uhr, Kursgebühr inkl. Kaffee, Tee und »galletas«
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch aktiv 60plus A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4 – 6
H72199 24,00 Ustd. 123,– €
7 Nachmittage, ab 17.11.2014
Mo, 13:45 – 16:20 Uhr, Kursgebühr inkl. Kaffee, Tee und »galletas«
Graciela Romiti-Biernat

Literatur

Literatur als Hobby:

Geschichten aus Amerika

Aktuelle Literatur aus den USA und Kanada
Eine eigenständige amerikanische Literatur gibt es erst seit dem Beginn des 19. Jahrhunderts. Bis dahin war für Amerika ausschließlich die europäische Kultur Vorbild und Orientierung. Dass die neue Lebenswelt der USA, ihre Ideen und Ideale, durchaus »literaturwürdig« waren, erkannte man – in Amerika wie in Europa – erst allmählich. Noch 1820 fragte ein englischer Kritiker polemisch: »Wer in aller Welt liest ein amerikanisches Buch?« Alle Welt liest amerikanische Bücher – so lautet die Antwort aus heutiger Perspektive. Die amerikanische Literatur hat eine ganz eigene, unverwechselbare Stimme gefunden, seit sie nicht mehr Spiegelbild europäischer Traditionen sein muss, und sie ist nun ihrerseits stilbildend in weiten Bereichen Europas geworden. Die Vielfalt der Lebensbedingungen auf dem nordamerikanischen Kontinent führt zu einer – teilweise experimentellen – Vielfalt an Darstellungsweisen, die uns neue Impulse und Erkenntnisse vermitteln können.
Das Seminar behandelt eine Auswahl von Romanen und Erzählungen aus den USA und Kanada. Dabei geht es einerseits um die »Geschichten«, die erzählt werden, andererseits um die literarische Form: die Stilmittel, die verwendet werden, und die Tradition, in der die Texte stehen (oder aus der sie ausbrechen).
Texte: E.L. Doctorow, Homer und Langley (Fischer Taschenbuch): Diesen Text bitte zum ersten Seminartermin lesen. Donna Tartt, Die geheime Geschichte (Goldmann). Alice Munro, Zu viel Glück (Fischer Taschenbuch). David Foster Wallace, Der Besen im System (rororo).
Das Seminar wird im nächsten Semester fortgeführt.
H20120 20,00 Ustd. 72,– €
10 Vormittage, ab 16.9.2014
Di, 9:30 – 11:00 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

H20130 20,00 Ustd. 72,– €
10 Abende, ab 18.9.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

Der kreative Prozess des Schreibens

… vielleicht bis zum eigenen Buch?

Wer hat nicht schon insgeheim damit geliebäugelt, eigene Ideen, Erfahrungen, Erlebnisse, Träume zu Papier zu bringen? Wer den Mut hat, die ersten Schritte zum Schreiben zu wagen, wird erfahren, dass sich von Seite zu Seite Fragen auftun, die nicht einfach zu beantworten sind, da sie aus unserem Innersten kommen:

- Warum möchte ich überhaupt schreiben? Welche Träume habe ich?
- Was möchte ich ausdrücken? Was bewegt mich?
- Wie finde ich meinen eigenen Weg des Schreibens?
- Wie könnte »mein Ding« (Kurzgeschichte, Roman…) aussehen?
- Was oder wer hindert mich (heute noch) am Schreiben?
- Wer kann mich bei der Umsetzung unterstützen?

Es sind Fragen, die meist schon lange auf Antworten warten. Fragen, die aber auch überraschende Entwicklungen anstoßen, Potenziale freilegen und völlig neue Perspektiven aufzeigen können. Es ist unglaublich viel möglich, wenn Du innerlich bereit bist, dich wirklich zu entwickeln. Alles was Du zu Papier bringst, sind deine Gedanken. Sie sind einzigartig, sie kommen aus Dir. Genauso einzigartig wird irgendwann dein Werk sein, sei es ein Manuskript, ein Fotobuch mit Texten, ein Gedichtband, eine Kurzgeschichte, ein Krimi, ein Roman oder gar eine Trilogie. Der Buchautor und Personalentwickler Werner Leippold hat diesen Prozess selbst erlebt, mit allen Höhen, aber auch Tiefen. Und hat dabei eine neue Leidenschaft gefunden.

H20345 18,00 Ustd. 89,– €
6 Abende, ab 17.11.2014
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Werner Leippold

Heilbronner Land

Literarisch-kulturgeschichtliche Tagesfahrt nach Bad Wimpfen, Weinsberg und Heilbronn:

»Wo Wein wächst, gedeihen auch Kultur und Lebensart« – Auf den Spuren von Justinus Kerner, Nikolaus Lenau, Heimito von Doderer, Mark Twain, Theodor Heuss

An den Ufern des Neckars hat sich seit dem Mittelalter eine einzigartige Kulturlandschaft ausgebildet, die seit dem 18. Jahrhundert europäische Bedeutung gewonnen hat. Die beiden Universitätsstädte Tübingen und Heidelberg, die wir in den letzten Jahren besucht haben, ragen besonders hervor, aber auch andere Teile des Neckartals sind schön und bedeutend – sowohl in ihrer natürlichen als auch in ihrer kulturellen Beschaffenheit.

Auf den Spuren Nikolaus Lenaus besuchen wir die alte Kaiserpfalz Bad Wimpfen, dann geht's nach Weinsberg, wo wir uns mit Justinus Kerner und seinen illustren Gästen, etwa Eduard Mörike, Ludwig Uhland, Karl Mayer, Gustav Schwab, Nikolaus Lenau, bekannt machen. Nach einem kleinen Rundgang durch das Zentrum der ehemaligen Freien Reichsstadt Heilbronn, die immerhin Schauplatz zweier berühmter Dramen war – Kleists »Das Käthchen von Heilbronn« und Goethes »Götz von Berlichingen« – klingt der Tag mit dem Besuch des Heilbronner Weindorfs bei einem guten Vesper und einem gepflegten Wein aus.

In Kooperation mit dem Förderverein Villa Clementine e.V.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Sonderprospekt, den Sie in der vhs- Geschäftsstelle (Europaviertel) und der Villa Schnitzler erhalten.

H29006R 59,– €
20.9.2014
Sa, 8:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Boger, Elfriede Weber

Kunst- und Kulturgeschichte

Karl der Große – ein europäischer Visionär

Dia-Vortrag

Ein Leben, ungeheuer reich an Taten, ein Werk von unvergleichlicher Fruchtbarkeit – das ist das zweifache Vermächtnis des Frankenkaisers. Die Ausbreitung des fränkischen Staates im 8. Jahrhundert, das europäische Denken dieses Herrschers und die Verwirklichung war sicherlich das spannendste Ereignis in der damaligen Geschichte des Abendlandes.

Für diesen Vortrag (Dauer: ca. 1 – 1½ Stunden) ist keine Anmeldung erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

H20510V 6,– €
1 Nachmittag, 13.10.2014
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Doris Eisenbach

Der Rhein – eine Lebensader

Dia-Vortrag

Obwohl der Rhein den römischen Poeten Vergil und Martial eisig und arktisch erscheint, blieben die Römer fünfhundert Jahre an seinen Ufern. Sie brachten Weinbau, Kunst, Kultur und das Christentum. Der Rhein wurde zum Reiseweg der deutschen Kaiser. Sie schmückten ihn mit den Kaiserdomen von Mainz, Worms und Speyer. Im Verhältnis zu Frankreich wurde der Mittelrhein zu einem Brennpunkt in napoleonischer Zeit. Im sanften Licht erblühte die Rheinromantik. Der Strom, nicht nur Lebensader des alten Reiches, ist ein europäischer Fluss.

Für diesen Vortrag (Dauer: ca. 1 – 1½ Stunden) ist keine Anmeldung erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

H20511V 6,– €
1 Nachmittag, 10.11.2014
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Doris Eisenbach

Guatemala

Aktuelles aus dem »Land der Maya«

Dia-Vortrag

Guatemala ist das nördlichste Land Südamerikas und misst etwa 121.000 qkm. Es wird das Land »des ewigen Frühlings« genannt. Die Geschichte des Landes wird von drei Kulturen geprägt: Präkolumbianische Kultur (Maya-Zeit), koloniale Periode und Periode nach der Unabhängigkeit. Die Blütezeit der Mayakultur war vom 3. bis etwa 10. Jahrhundert n. Chr.

1524 war das Jahr der spanischen Invasion. Antigua wird von der UNESCO als »Kulturdenkmal Amerikas« bezeichnet. 1821 erhielt das Land seine Unabhängigkeit und schloss sich mit einigen Nachbarstaaten zu den Vereinigten Staaten von Zentralamerika zusammen. Lassen Sie sich durch diese Vortragsreise in eines der faszinierendsten und trotzdem wenig bekannten Länder Lateinamerikas führen

Für diesen Vortrag ist keine Anmeldung erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

H28110V 6,– €
1 Abend, 5.11.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Horst Liebelt

Kreativität

Acrylmalerei am Samstag

»Ich bin kreativ!« (55+)

Haben Sie Lust, ein paar Techniken dieser vielseitigen Malerei auf Leinwand auszuprobieren?

Farbe, Pinsel und 2 Leinwände werden Ihnen zum Preis von 24,– € »handgerecht« serviert (Material bitte bei der Kursleiterin bezahlen). Bitte bringen Sie gute Laune und eine Tube »Geduld« mit. Ich freue mich auf Sie.

Mitbringen müssen Sie nur etwas für Ihre Mittagspause (ca. 12:30 – 13:30 Uhr) und ein paar alte Lappen Für Tee und Kaffee sorgt die Kursleiterin.

H21572 39,– €
1 Tag, ab 1.11.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Erika Fiedler

Video

Digital filmen

Mein Camcorder und ich

Einführungsnachmittag

»Videofilmen ist kinderleicht« verspricht die Werbung. Beim Auspacken zeigt sich aber, dass es gar nicht so einfach ist. Eine Vielzahl von Menüs, Knöpfen und Funktionen bieten Videokameras. Die Bedienungsanleitung, ein dickes Buch mit sieben Siegeln. Welche Funktionen brauchen Hobby-Filmer/innen wirklich und wo sind sie an der Kamera versteckt? Für Einsteiger/innen, die ihre Kamera besser kennen lernen wollen.

Bitte Videokamera, Gebrauchsanweisung und geladene Akkus mitbringen.

H25200 30,– €
1 Nachmittag, 26.9.2014
Fr, 15:00 – 18:45 Uhr
Harald Kuntze

Kultur im Miteinander

Schachseminar

für Einsteiger und bisherige Teilnehmer

Wollten Sie nicht schon immer einmal das Schachspielen lernen oder Ihr Wissen auffrischen ? In lockerer Atmosphäre werden Sie mit dem Wert der Figuren, deren Zugmöglichkeiten und den Regeln spielerisch vertraut gemacht. Lassen Sie sich von der Eröffnungsvielfalt, von den zahlreichen strategischen und taktischen Möglichkeiten überraschen, lernen Sie die »goldenen Regeln« der Eröffnung, oft gestellte Fallen geschickt zu umgehen und die vielfältige Endspielpraxis kennen. Nebenbei erhalten Sie interessante Einblicke in die Entwicklung von den Wurzeln bis zur Gegenwart dieses faszinierenden Spiels. Bei schönem Wetter werden wir, wenn Interesse besteht, die Freilandschachanlage des SV Blau-Gelb auf dem Sportplatz »Rheinhöhe« besuchen. Vor Beginn und während des Seminars erhalten Sie Begleitmaterial. Geeignete Software, Spielmaterial und Lehrbücher werden vorgestellt und können gekauft werden. Das Seminar wird von einem erfahrenen C-Schachtrainer unter Nutzung moderner Kommunikationsmittel geleitet.

H26401 16,00 Ustd. 65,– €
8 Abende, ab 8.10.2014
Mi, 17:45 – 19:15 Uhr
Hans-Peter Jakob, Dipl.Ing.

Kosmetik

Make-up für Frauen ab 40

Mit der Zeit ändert sich das Aussehen. Hautbeschaffenheit und Gesichtszüge sind anders als mit 20. Auch wenn manches geht – kommt doch einiges Interessante dazu. Dies gilt es zu erkennen. Durch praktische Übungen ist es möglich, sich auf das eigene Äußere einzustellen, da jetzt andere Techniken gefragt sind. Außerdem haben sich mit den Jahren bei den meisten Frauen klare geschmackliche Vorlieben entwickelt, die es zu unterstützen gilt. Aber dafür müssen diese erst erkannt werden. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der äußeren Präsenz eintreten!
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel sowie Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal und sämtliche vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte mit. Weitere Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

H81720 8,00 Ustd. 48,– €
1 Tag, 29.11.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Prävention und Gesundheitsbildung

Beckenbodentraining

Ein schwacher Beckenboden kann Störungen verursachen, die die Betroffenen sehr belasten:
– Senkung von Gebärmutter und Blase
– unfreiwilliger Harnabgang (Inkontinenz)
– Einschränkung der sexuellen Empfindung
Inhalte dieses Kompaktkurses sind:
– Anatomie und Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur
– Möglichkeiten zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag
– Kräftigungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Atmung
– Entspannung
Bitte bringen Sie ein Handtuch, warme, bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

H83410 8,00 Ustd. 38,– €
4 Abende, ab 19.11.2014
Mi, 19:15 – 20:45 Uhr
Elke Bauer

Erkrankungen und Heilmethoden

Selbsthilfe mit der Dorntherapie

Es gibt viele Ursachen, die dazu führen können, dass Gelenke oder einzelne Wirbel aus ihrer optimalen Stellung herausrutschen, sich verkanten, verdrehen. Das kann u. a. zu Beinlängendifferenzen, Blockierungen, Verspannungen, Schmerzzuständen, aber auch zu Bandscheibenvorwölbungen (Protrusion) bzw. Bandscheibenvorfällen (Prolaps) führen.
In diesem Seminar werden theoretische sowie praktische Kenntnisse vermittelt, wie Sie mit dem Selbsthilfe-Programm der Dorntherapie die Beschwerden zumindest positiv beeinflussen können. Es werden Teilnehmerunterlagen zur Verfügung gestellt, die Ihnen die Umsetzung in den Alltag erleichtern helfen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch. Für Teilnehmerunterlagen und Materialien pro Seminartag zusätzlich 2,50 €/ Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

Seminartag 1: Hier geht es um die Selbstkorrektur von den Füßen aufwärts bis hin zur Brustwirbelsäule. Dabei steht vor allem die Basis – das Becken – die für die Aufrichtung der Wirbelsäule von großer Bedeutung ist, im Mittelpunkt.

H83680 6,00 Ustd. 32,– €
1 Tag, 22.11.2014
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Andrea Brodersen

Seminartag 2: Hier beginnt die Selbstkorrektur an der Brustwirbelsäule und endet schließlich beim Einrichten der Halswirbelsäule und dem Kiefergelenk. Der Schwerpunkt an diesem Tag liegt in der Entspannung sowie dem Lösen von Blockierungen im Schulter-Nacken-Bereich.

H83690 6,00 Ustd. 32,– €
1 Tag, 23.11.2014
So, 10:00 – 15:00 Uhr
Andrea Brodersen

Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für Füße, Knie, Hüften und Wirbelsäule dar mit Auswirkungen auf die gesamte Körperstatik und kann zu Beschwerden in Füßen, Knien, Hüften, allen Bereichen des Rückens, Schultergelenken und auch zu Kopfschmerzen führen.
Kursinhalte:
– Ganganalyse (Fehlbelastungen und Schonhaltungen)
– Übungen für die gesamte Körperstatik
– Gelenkschule zur Entlastung der Gelenke
– Selbsthilfeübungen bei Fuß-, Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden
– Übungen für Venen und Meridiane
Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen und endet harmonisch mit Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen, Schreibutensilien, Getränke und Imbiss.

H83700 10,00 Ustd. 59,– €
1 Tag, 8.11.2014
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

Entspannung und Körpererfahrung

Die Feldenkrais®-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass die Verbesserung der Bewegung der leichteste und beste Weg ist, die Lebensqualität zu heben. Die Gruppenstunden bestehen aus verbal vermittelten Übungen. Diese sind anstrengungslos, denn der Schwerpunkt liegt im aufmerksamen Wahrnehmen und nicht in der Bewegung als Leistung. Die Lektionen bilden den sicheren Rahmen beim Entdecken von Bewegungsmustern. Spielerisch werden vorhandene Möglichkeiten erleichtert und Alternativen geschaffen.
Diese durch und durch angenehmen Übungen können von Menschen jeden Alters und beinahe in jeder körperlichen Verfassung ausgeführt werden.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Kissen und eine Decke.

H84030 8,00 Ustd. 40,– €
1 Wochenende
Sa, 29.11.2014, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 30.11.2014, 11:00 – 14:00 Uhr
Doris Dohse

Die Langsamkeit der Bewegung

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Bewegungen im dreidimensionalen Raum stattfinden und wie es sich in der Langsamkeit anfühlt. Sie bekommen Einblicke in die Anatomie und Physiologie der Gelenke und Bewegungsabläufe. Durch Bewegen in Zeitlupe wird das Bewegungsausmaß gefördert, Muskeln und Muskelgruppen werden trainiert und gleichzeitig entspannt. Körperwahrnehmung durch Bewegungsabläufe steht im Mittelpunkt. Einfache Bewegungsabläufe werden gesteigert bis hin zu Alltagsbewegungen und Ganzkörperkoordination.
Die Dozentin ist Krankengymnastin.
Bitte mitbringen: sportlich-bequeme Kleidung, Socken und Getränke.

H84040 8,00 Ustd. 40,– €
1 Wochenende
Fr, 21.11.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.11.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Freda Börgers

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training im Sitzen

Sitzend auf dem Stuhl lernen Sie leichte Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobson und dem Autogenen Training (AT) nach Prof. Schultz.
PME – Sie erleben gezielt Entspannung durch das Loslassen der angespannten Muskulatur,
AT – Sie entspannen mental mit Körper, Geist und Seele. Die Übungen im Sitzen lassen sich leicht in den Alltag übertragen.
Die Dozentin ist Entspannungspädagogin.
Bitte warme, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

H84280 13,33 Ustd. 55,– €
8 Abende, ab 30.10.2014
(Beginn in den Herbstferien)
Do, 17:00 – 18:15 Uhr
Christa Löber

Meridian-Qigong

Die 49-teilige Form des Meridian-Qigong ist die Hauptform des DYYSG. Sie enthält insgesamt vier Abschnitte.
Das Fundament – Regulation der Meridiane: In diesem Abschnitt werden hauptsächlich Lungen- und Dickdarmmeridian reguliert und angeregt.
Der Schlüssel – Zirkulation des Qi: Hier zirkuliert das Qi hauptsächlich in Lungen-, Dickdarm-, Kreislauf- und Dreifachen Erwärmermeridian. Das fördert die Funktionskreise von Lunge und Herz.
Das Wesen – Leitung des Qi: In diesem Abschnitt leitet man das Qi mit der Aufmerksamkeit im ganzen Körper und reguliert damit den gesamten Qi-Fluss.
Der Antrieb – Einsammeln des Qi: Hier sammelt man das erworbene Qi im Dantian, unserem zentralen Energiezentrum. Das nährt und stärkt unser Ursprungs-Qi.
Christa Pfau ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft (ETG).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

H84710 25,00 Ustd. 72,– €
15 Vormittage, ab 8.9.2014
Mo, 9:15 – 10:30 Uhr
Christa Pfau

H84720 25,00 Ustd. 72,– €
15 Vormittage, ab 8.9.2014
Mo, 10:40 – 11:55 Uhr
Christa Pfau

Hormonyoga

Wenn Sie unter typischen Wechseljahresbeschwerden (Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Energiemangel, Lustlosigkeit etc.) leiden oder spüren, dass Ihr Hormonkreislauf starken Schwankungen unterliegt und Ihnen Probleme bereitet (z. B. PMS), dann sollten Sie Hormonyoga üben: ein speziell entwickeltes Yoga-Übungssystem (nach Dinah Rodriguez) zur Anregung bzw. Regulierung der weiblichen Hormonproduktion. Durch regelmäßiges Üben der Körperhaltungen mit den dazu gehörigen Atemtechniken werden Sie schon nach kurzer Zeit eine Verbesserung Ihres weiblichen Körpergefühls sowie der allgemeinen Lebenslust spüren: Hormonyoga wirkt wirklich!
Als Gegenanzeigen gelten östrogenbedingte Krebserkrankungen, Endometriose und stark erhöhter Blutdruck.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung und Decke.

Einführungsworkshop
H85310 4,00 Ustd. 20,– €
1 Abend, 24.7.2014
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Ursula Owens

Semesterkurs
H85315 28,00 Ustd. 81,– €
14 Abende, ab 11.9.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens

Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Unterricht werden fließende aneinandergereihte Asanas praktiziert. Dabei wechseln Dehn- und kraftvolle Übungen einander ab. Die Übungen passen sich den Menschen an und nicht umgekehrt. Wer gesundheitliche Einschränkungen hat, führt die Asanas so aus, dass sie gut tun.
Die fließenden angepassten Übungen dienen der Gesunderhaltung des Körpers, Meditation und Tiefenentspannung lassen den Geist pausieren und abschalten.
Speziell auf den westlichen Menschen zugeschnitten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke.

H85330 26,00 Ustd. 75,– €
13 Vormittage, ab 12.9.2014
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Gabi Schulte

Yoga auf dem Stuhl

In diesem Kurs werden leicht erlernbare Körperübungen sowie Konzentrations- und Entspannungstechniken aus dem Yoga durchgeführt, die helfen können, Körpergefühl, Beweglichkeit und Gedächtnis zu verbessern – in jedem Alter.
Yoga kann uns die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder spüren lassen, den Umgang mit verschiedenen Beschwerden erleichtern und zu einer positiveren Sichtweise verhelfen.
Auch für Menschen geeignet, die unter Rückenproblemen leiden oder überwiegend sitzend arbeiten und hierfür ein paar äußerst wirkungsvolle Ausgleichsübungen kennen lernen wollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

H85335 28,00 Ustd. 81,– €
14 Vormittage, ab 8.9.2014
Mo, 9:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens

Sport und Bewegung

50plus – Die Älteren kommen

Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot zur Wiedergewinnung natürlicher Körperhaltung und Bewegungsdynamik für
– Sportliche Anfänger/innen
– Sportliche Wiedereinsteiger/innen
– Geübte Sportler/innen und
– Lebenszeitsportler/innen
die Spaß an einem Ganzkörper-Trainingsprogramm haben und einen besonderen Schwerpunkt auf die Zielsetzung »Gesundheitstraining« legen.
Das abwechslungsreiche Übungsprogramm beinhaltet:
– Funktionsgymnastik mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik
– Muskelkrafttraining (aktiv kontra Osteoporose)
– Koordination
– Geistige Fitness
– Haltungsschulung und Entspannung

H86050 28,00 Ustd. 66,– €
14 Vormittage, ab 10.9.2014
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Marianne Meier

Fit im Alter

Entspannende Körperübungen für alle Senioren, die Freude an der Bewegung haben. Durch behutsame und sanfte Gymnastikübungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert und der Alterungsprozess verzögert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

H86060 28,00 Ustd. 66,– €
14 Vormittage, ab 10.9.2014
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier

Fit in den Herbst 50plus

mit lateinamerikanischer Rhythmus-Gym

Lust auf etwas Außergewöhnliches? Dann sind Sie bei dieser Tanz-Gymnastik genau richtig! Der Kurs basiert auf dem einzigartigen Mix von lateinamerikanischen Klängen aus Brasilien und Kuba sowie spanischer und englischsprachiger »geht-ins-Blut-Musik«. Dabei werden Samba-, Salsa- und Jazz-Elemente ungewöhnlich kombiniert und führen zu einer harmonischen und gesundheitsfördernden Bewegungsform.
Neben der Stärkung von Herz und

Kreislauf wird durch einen ausgewogenen Wechsel von langsamen und flotten Tanzbewegungen mit intensiver Gymnastik die Koordination und Rhythmik gefördert und die oftmals mangelnde Bewegung im Alltag ausgeglichen. Insbesondere Ihre Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur, aber auch die Rückenmuskulatur wird im Wechsel mit sanften Dehnübungen intensiv trainiert und somit Ihre Fitness insgesamt verbessert.
Der Kurs setzt keine Kenntnisse voraus – nur Freude an rhythmischer, schwungvoller Musik und Bewegung.
Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch.
H86090 21,67 Ustd. 57,– €
Adalbert-Stifter-Schule
13 Abende, ab 10.9.2014
Mi, 17:15 – 18:30 Uhr
Fani Samia Ullrich

Bewegungstraining im Wasser

Dieser Kurs wird Teilnehmer/innen mit Gelenkbeschwerden empfohlen. Hier werden Kondition und Koordination trainiert. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem. Der hohe Widerstand des Wassers macht die Übungen anstrengender.
Durch Entspannungsübungen werden die Regenerationskräfte angeregt.
*Eintritt nicht in Kursgebühr enthalten. Bei Vorlage der TN-Karte im Thermalbad ermäßigter Eintritt in Höhe von 8,00 €.
H85810 16,00 Ustd. 69,– €*
Thermalbad Wiesbaden
12 Vormittage, ab 16.9.2014
(nicht am 16.12.)
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

H85815 16,00 Ustd. 69,– €*
Thermalbad Wiesbaden
12 Vormittage, ab 16.9.2014
(nicht am 16.12.)
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Zumba®Gold

Die Schwester von Zumba® Fitness
Für alle, die die Kombination von Tanz und Fitness mögen, es aber etwas ruhiger angehen möchten, bietet Zumba®Gold die Möglichkeit für Neu- und Wiedereinsteiger/innen, Kondition und Beweglichkeit aufzubauen.
Zumba®Gold ist ein Ganzkörper-Workout im mittleren Belastungsbereich und kurbelt damit die Fettverbrennung an. Mitreißende Latino-Rhythmen (Salsa, Merengue, Cumbia etc.), gelenkfreundliche Bewegungen und Koordinationsübungen machen Zumba®Gold zu einem tänzerischen Workout, das viel Spaß macht und gute Laune verbreitet.
Zumba®Gold ist für jede Altersstufe geeignet – für ältere Teilnehmer/innen genauso wie für jüngere, die fit werden möchten.
Bitte mitbringen: Fitnessschuhe, Handtuch und Getränke.
H86680 13,33 Ustd. 66,– €
10 Vormittage, ab 8.9.2014
Mo, 11:00 – 12:00 Uhr
Dorothée Michalik

H86690 13,33 Ustd. 66,– €
10 Nachmittage, ab 12.9.2014
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Taekwondo

Selbstverteidigung und Fitness
Einsteigerkurs für Frauen und Männer um die 40 und darüber (50, 60, …), die ihre Fitness und Reagibilität auf- und ausbauen wollen.
Zwei Trainer führen Sie altersgemäß in die Techniken und vielfältigen Bewegungskoordinationen ein. Sie trainieren in einer kleinen Gruppe von Frauen und Männern verschiedener Leistungsgrade bis zum Schwarzgurt und erfahren so, was auch Sie noch alles in dieser Sportart erreichen können.
Mit Taekwondo arbeiten Sie dem körperlichen und geistigen Abbau entgegen und steigern Ihr Wohlbefinden und Ihre vitale Präsenz.
In Kooperation mit der Budo-Schule Wiesbaden e.V.
Trainiert wird barfuß in bequemer, leichter Sportkleidung.
H86950 18,67 Ustd. 40,– €
Turnhalle Bären, Schultheißstr. 19, Wi-Bierstadt
8 Abende, ab 22.9.2014
Mo, 19:00 – 20:45 Uhr
Klaus Wehnert

EDV für Ältere

In diesen Kursen arbeiten wir mit Windows 8 und Office 2013. **Ab Baustein 3 Vorkenntnisse der Bausteine 1 und 2 zwingend erforderlich!**

Baustein 1: Erste Schritte am PC
Hier lernen Sie den allerersten Umgang mit dem PC und alles was Sie drumherum so wissen sollten. Diesen Baustein sollten Sie als Grundlage für die weiteren Bausteine auf jeden Fall besuchen:
– Den Computer und seine Bestandteile kennen
– Computermaus und -tastatur bedienen
– Die Bildschirmoberfläche und wesentliche Symbole kennen
– Programme öffnen und schließen
H53505A 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 22.9.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

H53505B 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 5.11.2014
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

H53505C 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 4.12.2014
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

J53505E 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 26.1.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

J53505F 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 18.3.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

J53505G 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 23.4.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

J53505H 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 8.6.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 2: Ordnung auf dem PC
Die ersten Schritte am PC sind gemacht, der Computer ist kein »Fremder« mehr für Sie. Wenn nur die Daten immer da wären, wo Sie es sich wünschen! Dateien »verschwinden« und sind unauffindbar? Sie verstehen Ihre eigenen Benennungen nicht mehr? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen:
– Dateien speichern und sinnvoll benennen
– Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, gut benennen
– Arbeiten mit dem Explorer
– Speichermedien: Disketten, CD, USB-Sticks
H53510A 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 6.10.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

H53510B 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 19.11.2014
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

J53510C 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 15.1.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

J53510E 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 23.2.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

J53510F 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 15.4.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

J53510G 8,00 Ustd. 64,– €
2 Nachmittage, ab 21.5.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

J53510H 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 22.6.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 3:
Texte bearbeiten mit Word
Das Word-Anwendungsfenster: Aufbau und Handhabung
– Texteingabe und Korrektur
– Grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz, Schrift u.ä.)
– Markieren, Kopieren und Verschieben von Text
– Dokumente speichern und drucken
– Rechtschreibungs- und Grammatikprüfung
– Hilfefunktion von Word
– Tabulatoren
– Nummerierungs- und Aufzählungszeichen
H53515A 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 10.11.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

H53515B 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 3.12.2014
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

J53515C 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 29.1.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

J53515E 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 9.3.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

J53515F 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 29.4.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

J53515G 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 11.6.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

J53515H 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 6.7.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 4:
Erste Schritte im Internet
In diesem Baustein lernen Sie alles rund ums Internet und seine Bedienung:
– Einen eigenen Internetzugang einrichten
– Internetseiten besuchen
– Eine eigene kostenlose E-Mail-Adresse einrichten
– E-Mails schreiben, versenden und erhalten
– Suchen und Finden im Internet: Suchmaschine Google
– Sicherheit im Internet

G53520C 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 30.6.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

G53520D 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 5.6.2014
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

H53520A 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 1.12.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

J53520B 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 14.1.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

J53520C 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 19.2.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

J53520E 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 13.4.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

J53520F 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 20.5.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

J53520G 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 2.7.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 5:
Digital fotografieren und danach?
In diesem Baustein lernen Sie den professionellen Umgang mit Ihren selbstgeknipsten Fotos:
– Bilder auf den PC übertragen
– Bilder auf dem PC in ein selbst erstelltes Ablagesystem einordnen
– Bilder bearbeiten (mit einem kostenlosen Programm)
– Bilder ausdrucken
– Bilder auf CD/DVD brennen (zum Sichern, Weitergeben, Abspielen auf dem DVD-Player)
– Bilder für Versand per E-Mail verkleinern
– Ein Fotobuch erstellen und dieses und Fotos im Internet bestellen

Dieser Kurs vermittelt das Wissen anhand praktischer Übungen.

H53700A 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 30.9.2014
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

H53700B 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 2.12.2014
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

J53700A 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 10.3.2015
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

J53700B 12,00 Ustd. 96,– €
3 Nachmittage, ab 9.6.2015
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 6:
Smartphones und Tablets für Ältere?
Alles, was Sie wissen müssen!
Warum kann ein Smartphone oder Tablet-PC besser für einen älteren Menschen geeignet sein als ein Computer? Wofür braucht man diese Geräte eigentlich? Was ist der Unterschied zwischen iPhone und Smartphone? Und worauf müssen Sie achten, wenn Sie sich ein solches Gerät zulegen möchten? In diesem Vortrag erfahren Sie alles, was Sie brauchen, um für sich eine individuelle Entscheidung zu treffen.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

H53710 3,00 Ustd. 24,– €
1 Nachmittag, 17.9.2014
Mi, 13:15 – 15:30 Uhr

J53710A 3,00 Ustd. 24,– €
1 Nachmittag, 13.1.2015
Di, 13:15 – 15:30 Uhr

J53710B 3,00 Ustd. 24,– €
1 Nachmittag, 28.4.2015
Di, 13:15 – 15:30 Uhr

Baustein 7:
Smartphone und Tablet-PC für Einsteiger
In diesem Kurs richten wir gemeinsam Ihr Gerät ein, führen die Grundeinstellungen durch und stellen die Gerätesicherheit und einen Internetzugang her.
Nach den Grundeinstellungen kommt die Feinarbeit: Wir installieren Anwendungen, laden Apps herunter und stellen Ihr Gerät auf Ihre individuellen Wünsche ein.
Sie wollten schon immer etwas wissen über Cloudspeicher, QR-Codes, E-Book-Reader und Videostreaming? Und wofür sie nützlich sind? Dann werden Sie sich hier bestens beraten fühlen. Hier werden Accounts eingerichtet, Anmeldungen vorgenommen und alles installiert, was man/frau im digitalen Zeitalter so braucht.

H53720 12,00 Ustd. 96,– €
4 Nachmittage, ab 7.10.2014
13:15 – 15:30 Uhr

J53720A 12,00 Ustd. 96,– €
4 Nachmittage, ab 27.1.2015
Di und Do, 13:15 – 15:30 Uhr

J53720B 12,00 Ustd. 96,– €
4 Nachmittage, ab 12.5.2015
Di und Mi, 13:15 – 15:30 Uhr

Baustein 8:
Tablet-PC und Smartphone Sicherheit
Die Nutzung von Tablet-PCs und Smartphones drängt sich in alle Altersstufen. Doch wo lauern Gefahren bei der Nutzung von Tablets/Smartphones und wie kann man sich davor schützen? Dieser Kurs wird Ihnen helfen, Sicherheit für den Umgang mit der neuen mobilen Technik zu gewinnen und Hemmnisse abbauen, die Sie bei der Nutzung der neuen Technik hindern:
– Einrichten und Konfigurieren der herstellereigenen Dienste, z.B. iTunes, Google Play Store
– Sichere Einstellungen bei den »Apps«
– Sicheres Surfen im Internet
– Ergreifen von Maßnahmen bei Diebstahl/Verlust des Gerätes
– Datensicherung und Wiederherstellung von Daten

Die Beispiele werden anhand eines iPads und eines Android-Smart - phones erläutert.
Vorkenntnisse im Umgang mit Smartphones/Tablets sollten vorhanden sein. Dies ist keine Einführung in Ihren Computer, wenn Sie diese suchen, besuchen Sie bitte den Baustein 1!

H53750 4,00 Ustd. 32,– €
1 Samstag, 8.11.2014
14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

J53750 4,00 Ustd. 32,– €
1 Samstag, 7.3.2015
14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

Baustein 9:
Computer- und Datensicherheit
Dieser Kurs wendet sich an alle Nutzerinnen und Nutzer, die Angst vor Angriffen auf ihren Windows-PC, Online Betrügereien oder anderen im Internet lauernden Gefahren haben. Sie werden leicht verständlich durch die Materie geführt und erfahren, wie Sie Ihren Computer sicher machen – und zwar im Handumdrehen und ohne kompliziertes Fachwissen:
– Bedrohungen und Gefährdungen für Daten und PCs kennenlernen und einschätzen
– Basis Schutzmaßnahmen
– Schutz gegen Viren, Trojaner, Würmer
– Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einer Infektion des Computers mit Schadprogrammen.
– Sicher im Internet surfen
– Sicherer Online-Einkauf, Reisen buchen und Homebanking
– Daten sichern und wiederherstellen

Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse werden vorausgesetzt. Dies ist keine Einführung in Ihren Computer, wenn Sie diese suchen, besuchen Sie bitte den Baustein 1!

H53800 4,00 Ustd. 32,– €
1 Samstag, 1.11.2014
14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

J53800 4,00 Ustd. 32,– €
1 Samstag, 14.3.2015
14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

Mehr Generationen Haus

Der letzte Termin der Kinder-Senioren-Uni!

Kinder-Senioren-Uni

im Mehrgenerationenhaus

Kinder-Senioren-Uni

Termin Herbst 2014:

Unsere Kinder-Senioren-Uni, die seit Oktober 2010 viermal im Jahr ihre Pforten zu den verschiedensten Themen geöffnet hat, lädt zu ihrer letzten „Vorlesung“ ein für:

Freitag, 12. September 2014, 15 - 16 Uhr,
Saal des Nachbarschaftshaus,
Rathausstraße 10

„Klein, bunt, sechs Beine und immer anders“-
Über fliegende und krabbelnde Insekten um uns herum

Barbara Suwareh (Pädagogin)

Die
Kinder-Senioren-Uni

richtet sich an interessierte Menschen ab 8 Jahren. In den lebendigen Vorlesungen sollen wissenschaftliche und philosophische Themen auf kindgerechte Weise vermittelt werden, was auch für Erwachsene durchaus interessant ist. Die Vorlesungen sind nicht länger als 45 Minuten, im Anschluss daran können Fragen gestellt werden.

Die Kinder-Senioren-Uni
ist ein Kooperationsprojekt des Mehrgenerationenhauses / Nachbarschaftshaus Wiesbaden e. V. mit der VHS Wiesbaden und mit der LAB -“Leben-aktiv-bereichern“ in der südlichen Innenstadt. Unterstützt wird das Projekt durch die Engagement-Lotsen Petra Thoms und Jürgen Janovsky.

Kommt, seht und macht mit!
Ein Dank geht an alle Vortragenden, die sich in diesem Projekt engagieren und wissenschaftliche, philosophische und allgemeinbildende Themen kindgerecht vorbereiten. Ebenso bedanken wir uns bei den örtlichen Unternehmen, die ihre Mitarbeiter für diese Vorträge freistellen und das Projekt teilweise auch finanziell mit unterstützen:
Wiesbadener Volksbank,
Hessencampus Wiesbaden

Nachfragen und Informationen:
Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.,
Frau Gabriele Wegerich, Rathaussstraße 10,
65203 Wiesbaden-Biebrich,
Tel.: 0611/9672120,
senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

Das Programm liegt bei allen Kooperationspartnern aus!

Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.,
Rathaussstraße 10,
65203 Wi-Biebrich,
Volkshochschule Wiesbaden e.V.,
Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5,
65197 Wiesbaden,
LAB - Leben Aktiv Bereichern,
Karlstraße 27, 65185 Wiesbaden

„Biebrich liest“

Menschen aus Biebrich lesen Texte ihrer Wahl

Veranstalter:
Nachbarschaftshaus in Kooperation mit der Buchhandlung Pristaff,
der Stadtbibliothek und der VHS

Biebrich liest:
Mittwoch, 10. September 2014,
19 – 21 Uhr

Es lesen: Bernhild Braun (EVIM), Semih Dökmetas (Rechtsanwalt) und eine Schülerin
Moderation: Karl Reinhard Friebe,
Ort: Stadtbibliothek Biebrich,
Rudolf-Dyckerhoff-Str. 10

Biebrich liest:
Mittwoch, 20. November 2014,
19 – 21 Uhr

Es liest: Sven Gerich, (OB Wiesbaden)
Moderation: Karl Reinhard Friebe,
Ort: Nachbarschaftshaus, Rathausstraße 10

Der Eintritt ist frei und für Getränke ist gesorgt!

Die Lese-Reihe „Biebrich liest“ wurde von Brigitte Zander und Margarethe Goldmann 2001 ins Leben gerufen und wird zweimal pro Halbjahr abwechselnd im Nachbarschaftshaus und in der Stadtbibliothek angeboten. Seit Herbst 2006 wurde die Organisation dieser Reihe von Gabriele Wegerich übernommen und wird seitdem von Karl Reinhard Friebe ehrenamtlich moderiert. Von Anfang an ist die Biebricher Buchhandlung Susanne Pristaff mit einem Büchertisch dabei.

Hier haben wir unsere Kurse und Seminare für junge Leute so zusammengefasst, dass ihr nicht lange im Programmheft nach speziellen Veranstaltungen für euch suchen müsst.
Es lohnt sich aber auch, im Programm weiterzublättern, denn bei den meisten unserer Angebote haben wir Ermäßigungen für Schüler und Schülerinnen, Studierende, Zivil- und Wehrdienstleistende und Auszubildende eingeführt.
Ob für Schule oder Freizeit – es ist für alle etwas dabei.
Wir wünschen viel Spaß beim Aussuchen und freuen uns auf viele junge Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

– Bitte zum ersten Kurstag die Telefonnummer (Handynummer), unter der ein Erziehungsberechtigter erreichbar ist, mitbringen.
– Bitte für die Kurse, die in der Villa Schnitzler stattfinden, Hausschuhe oder Schläppchen mitbringen, da oft der Garten genutzt wird.

fotolia © Luis Louro

Computer

10-Finger-Tastschreiben
für Kinder und Jugendliche (8 – 14 Jahre/Superlearning)
Mögt ihr lustige Geschichten, Musik und Rhythmus? In diesem Kurs werdet ihr erleben, wie man auf einfache Weise ganz schnell lernen kann und dabei jede Menge Spaß hat. Ganz ohne Stress werdet ihr so innerhalb kürzester Zeit die Tasten eures Computers bedienen, ohne einmal hinzuschauen. Das glaubt ihr nicht? Lasst euch überraschen, es funktioniert!
Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche von 8 bis14 Jahren.
Bitte Buntstifte (rot, gelb, grün und blau) Bleistift und Radiergummi mitbringen!

H95601A 8,00 Ustd. 75,– €
4 Vormittage, ab 11.8.2014
Mo – Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Margit Allgeier

H95601B 8,00 Ustd. 75,– €
4 Vormittage, ab 18.8.2014
Mo – Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Margit Allgeier

H95601C 8,00 Ustd. 75,– €
4 Vormittage, ab 25.8.2014
Mo-Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Margit Allgeier

H95601D 8,00 Ustd. 75,– €
4 Vormittage, ab 27.10.2014
Mo-Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Margit Allgeier

H95601E 8,00 Ustd. 75,– €
4 Vormittage, ab 27.10.2014
Mo-Do, 10:45 – 12:15 Uhr
Margit Allgeier

J95601A 8,00 Ustd. 75,– €
4 Vormittage, ab 5.1.2015
Mo-Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Margit Allgeier

J95601B 8,00 Ustd. 75,– €
4 Vormittage, ab 5.1.2015
Mo-Do, 10:45 – 12:15 Uhr
Margit Allgeier

Forschung und Technik

Wie funktioniert die Welt?
Und warum fällt sie nicht runter? (7 – 10 Jahre)
Kinder stellen Fragen. Kinder staunen. Und Kinder lernen.
Deshalb bieten wir einen Raum, in dem Kinder von sieben bis zehn Jahren selbst Forscher sein können, experimentieren und entdecken, wie und warum alles so ist, wie es ist. Auf spielerische Weise erstaunen sie sich die Welt der Naturwissenschaft und Technik und erlangen Kompetenzen, die ein Leben lang halten.
Wir erleben, wie man Vulkane baut, oder Raketen, warum Blumen schlafen und dass Eintagsfliegen ganz schön alt werden. Wir fliegen ins All und tauchen in die Tiefsee, entdecken seltsame Tiere und tierische Seltsamkeiten und nebenbei erlernen wir den Spaß am Erlernen.
Nina Schneider ist Diplom-Biologin, dreifache Mutter und arbeitet als Naturpädagogin und Lehrerin.

H9570 25,00 Ustd. 95,– €
5 Vormittage, ab 27.10.2014
Mo-Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Nina Schneider

Gestalten

Keramiktiere aus Ton
Für Kinder (6 – 12 Jahre)
Wir formen aus Ton verschiedene Tiere, die zu einem Zoo gehören und dazu dann auch die Häuser, die Gehege und alles, was sonst noch wichtig ist.
Gebühr inklusive Materialkosten.

G938110 20,00 Ustd. 69,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
5 Vormittage, ab 28.7.2014
Mo-Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
Sabine Rosenbach

Plastisches Gestalten
Keramik für Kinder (6 bis 12 Jahre)
An diesen drei Vormittagen in den Herbstferien formen wir aus Ton verschiedenste Tierfiguren: Igel, Mäuse, Katzen, Elefanten, Dinosaurier – auch Menschen können wir formen oder Fantasiefiguren. Wir wollen dabei den Ton und seine Eigenschaften kennen lernen, ebenso die Strukturen, die man durch Eindrücken oder Aufsetzen erhält.
Gebühr inklusive Materialkosten.

H938100 12,00 Ustd. 40,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
3 Vormittage, ab 20.10.2014
Mo-Mi, 9:30 – 12:30 Uhr
Sabine Rosenbach

Origami -Workshop
mit Herbstmotiven für Kinder (8 – 12 Jahre)
Mit Origami, der japanischen Kunst des Papierfaltens, wird ein Stück Papier durch Falten in alle möglichen Formen und Gestalten verwandelt. Dieses Mal ist das Thema: Herbst/Winter. Die Nächte werden länger, draußen wird es ungemütlich. Für die kalte Jahreszeit ist Origami eine ideale Beschäftigung drinnen. Außerdem fördert es die Fingerfertigkeit und die Konzentrationsfähigkeit, die besonders für Kinder wichtig ist. Mit der Hand zu arbeiten ist sehr positiv für das Gehirn. Natürlich soll der Spaß nicht zu kurz kommen.
Das Material wird von der Kursleiterin gestellt, kostet 10,– € und wird direkt an sie bezahlt.
Bitte Schere und Kleber mitbringen.

H938081 16,00 Ustd. 62,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
4 Vormittage, ab 21.10.2014
Di-Fr, 10:30 – 13:30 Uhr
Shizuko Onodera

Malen und Zeichnen

Malen

für Kinder im Vorschulalter (4 – 7 Jahre)

Aus Kindern in diesem Alter sprudeln die Ideen von selbst. Sie benötigen beim Umgang mit Pinsel und Farbe Unterstützung. Zur Erweiterung des Malerlebnisses wird mit Sand und Gips experimentiert, für die Schulung der Feinmotorik werden Materialien verarbeitet (Papier und Verpackungsmaterial).
Bitte mitbringen: Schulmalblock (etwas festeres Papier und eine Leinwand), Deckfarben, Tubenfarben, Schere, Pinsel verschiedener Stärken, Prittstift, Malkittel, zwei Wassergläser, Kleinigkeit zu essen. Materialumlage in Höhe von 3,– € bitte am ersten Kurstag mitbringen.

H938070 16,00 Ustd. 72,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
8 Nachmittage, ab 18.9.2014
Do, 15:30 – 17:00 Uhr
Petra von Breitenbach

Manga-Zeichnen

für junge Einsteiger (8 – 14 Jahre)

Mögt ihr Mangas? – Dann zeichnet eure Mangas doch selbst! Es ist nicht so schwierig: Die Gesichter und ihr charakteristischer Ausdruck, die Körper und ihre speziellen Haltungen sind leicht zu erlernen in einfachen Schritt-Folgen.
Bitte mitbringen: Layoutblock DIN A4, weichen Bleistift, Stabilo point 88 0,4 schwarz, Radiergummi und, wenn vorhanden, Farbstifte.

H938080 16,00 Ustd. 49,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
4 Vormittage, 21. – 24.10.2014
Mo-Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
Nesrin Schlempp-Ülker

Musik

Blockflöte

Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse- für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen und ohne Vorkenntnisse. Mit der Voraussetzung, Spaß am gemeinsamen Musizieren zu haben. Es werden die Grundkenntnisse der Sopranblockflöte sowie Noten und Griffe vermittelt. Einfache Lieder spielen zu können, ist Ziel dieses Kurses. An Hand von lustigen Musikbeispielen findet der Gruppenunterricht in einer aufgelockerten, jedoch zielorientierten Arbeitsweise statt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Zur erfolgreichen Teilnahme ist tägliches Üben erforderlich. Da wir im Unterricht die barocke Griffweise erlernen, ist auf eine Blockflöte mit »barocker Griffweise« zu achten. Teilnehmer ohne Instrument warten bitte bis zur Beratung in der ersten Unterrichtsstunde. Begrenzte Teilnehmerzahl.
Lehrbuch: »Spiel und Spaß mit der Blockflöte« Band 1, Schott-Verlag ISBN 3-7957-5066-0; nicht in der Kursgebühr enthalten.

H938066 13,33 Ustd. 85,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
10 Nachmittage, ab 11.9.2014
Do, 15:30 – 16:30 Uhr
Daniela Sarra, exam. Quer- und Blockflötenpädagogin

Nähen

Kreativer Nähkurs

für Kinder (ab 10 Jahre)

In diesem Kurs können Kinder den Umgang mit der Nähmaschine erlernen und dabei ihre kreativen Ideen spielerisch zum Ausdruck bringen. Genäht werden kleine Zauber- und einfache Umhängetaschen, Lieblingskissen oder Accessoires für Puppe und Kuscheltier. Sogar den ersten selbst genähten Rock mit Gummizug können die Kinder mit etwas Übung verwirklichen. Ziel des Kurses ist es einerseits, den kleinen Teilnehmer/innen die Freude am Gestalten zu vermitteln, anderseits in das Material »Stoff« und die Basistechnik des Nähens einzuführen, wobei das Erfolgserlebnis, »was Eigenes geschaffen zu haben« im Vordergrund steht. Am ersten Nachmittag wird eine einfache Umhängetasche oder ein Turnbeutel genäht. Nähmaschinen sind vorhanden. Zum ersten Termin bitte mitbringen: Stoffreste aus Baumwolle und einen Meter klassischen Baumwollstoff mittlerer Stärke, uni oder gemustert, sowie farblich passendes Nähgarn, Stoff- und Papierschere, Näh- und Stecknadeln, Geodreieck oder Maßband, Schneiderkreide.

H989055 16,00 Ustd. 62,– €
vhs, Haus C
4 Nachmittage, ab 13.9.2014
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Ariane Höfer, Schneiderin und Diplom-Modedesignerin FH

J989060 16,00 Ustd. 62,– €
vhs, Haus C
4 Nachmittage, ab 17.1.2015
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Beate Konrad, Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe

Natur

Das größte Glück der Erde

für Kinder (5 – 12 Jahre)

Pony, Ziege, Schaf, Schwein, Huhn, Hase & Co.
Welches Kind träumt nicht davon? Dieser Traum wird jetzt einen Tag lang wahr. Durch einen spannenden und erlebnisreichen Farmertrail erleben die Kinder erste Annäherungen und erfahren viel Wissenswertes über die kleinen Mitbewohner der Haustierschule.
Doch es gibt noch mehr Tiere auf diesem Reiterhof – die Ponys. Durch das Kennenlernen, Putzen und Pflegen der anmutigen Vierbeiner gewinnen die Kinder Vertrauen und unter fachkundiger Anleitung lernen die jungen Reiter, sich auf dem Rücken der Ponys wohl zu fühlen. Schnell ist die Basis für das erste Vertrauen geschaffen und tolle Spiele und ein Ausritt mit den Ponys (insgesamt ca. 90 Min.) runden das Programm ab.
Keine Ermäßigung möglich!
Bitte beachten Sie das zeitlich parallel stattfindende Angebot für Erwachsene **H80290**.
Bitte mitbringen: lange Hose, feste Schuhe, Reit-/Fahrradhelm sowie Essen und Getränke für kurze Mittagspause.
Kursort:
Pferdesportanlage Hoffmann, Palmbachstr. 17, 65510 Hünstetten

H989300 5,33 Ustd. 23,– €
1 Tag, 27.9.2014
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Katja Hoffmann

Rhetorik

Rhetorik für Kinder und Jugendliche

Frei reden
und überzeugend präsentieren

Nicht nur Erwachsenen, gerade auch Kindern und Jugendlichen fällt es schwer, in Schule und Öffentlichkeit selbstsicher aufzutreten und frei zu reden. Viele Kinder/Jugendliche arbeiten aufgrund ihrer Hemmungen im Unterricht nicht mit, halten schlechte Referate und/oder fertigen Hausarbeiten ungenügend an. Ziel des Seminars ist es, Strategien mit den Kindern und Jugendlichen einzuüben, die es ihnen erlauben, frei zu reden und Standpunkte überzeugend zu präsentieren. Im theoretischen Teil des Seminars erlernen die Teilnehmer/innen, wie man eine Rede/einen Standpunkt inhaltlich aufbaut. Dazu gehören Techniken wie der Dreisatz, der Fünfsatz, Einbau von W-Fragen, Gliederungsstrategien, Einwandbehandlung. Im praktischen Teil des Seminars tragen die Teilnehmer/innen dann eine kleine Rede vor. Dabei werden stimmliche und sprachliche Mittel eingeübt und Körperhaltung, Gestik und Mimik in ihrer Wirkung auf die Zuhörer besprochen. Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin. Das Seminar ist für 2 Tage vorgesehen, damit die Kinder/Jugendlichen Gelegenheit haben, eigene Erfahrungen mit dem Gelernten zu sammeln und diese im 2. Teil zu besprechen.
Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, und Schreibmaterial (Papier + Stift) mitbringen!

Kinder und Jugendliche
(10 – 13 Jahre)
H989230 12,00 Ustd. 59,– €
2 Nachmittage, ab 8.11.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Jugendliche (ab 13 Jahren)
H989240 12,00 Ustd. 59,– €
2 Samstage, ab 6.12.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Spiele

Schach – ein schönes Spiel!

Workshop für Kinder
und Jugendliche ab 6 Jahren

Wer gern mal sehen möchte, wie Schach gespielt wird und ob ihm/ihr das vielleicht auch Spaß machen könnte, der soll doch mal zum Schach-Kinderkurs kommen und staunen, wie interessant dieses Spiel sein kann.
Wir machen euch mit dem Wert und den Zugmöglichkeiten der Figuren bekannt und zeigen euch, wie man das Spiel eröffnet und zum Schluss den Gegner matt setzt. Weiterhin werden euch auch lustige Schachkombinationen, Schachfallen und Reinfälle und der richtige Umgang mit Computerschachprogrammen gezeigt. Für die schon geübten Spieler wird am Schluss des Schachkurses ein kleines Simultanturnier durchgeführt. Bei schönem Wetter werden wir die Freilandschachanlage des SV Blau-Gelb Wiesbaden auf dem Sportplatz »Rheinhöhe« besuchen.

Vor Beginn des Kurses erhält jede/r Teilnehmer/in Begleitmaterial zu den Übungen.
Auf euer zahlreiches Erscheinen freut sich schon der Schachlehrer.
H938095 16,00 Ustd. 62,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
4 Vormittage, ab 21.10.2014
Di-Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
Hans-Peter Jakob

Sport

Tennis-Feriencamps

(5 – 14 Jahre)

Eine optimale Möglichkeit für »Kids«, die Ferienzeit sinnvoll zu verbringen? Das Feriencamp im VITIS in Wiesbaden-Nordenstadt!
Mit vielen Spielen und kleinen Wettkämpfen werdet Ihr spielerisch an die faszinierende Sportart Tennis herangeführt. Im Vordergrund des Camps steht das Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen und die Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Kraft. Spaß und Freude kommen aber keinesfalls zu kurz. Hockeyspielen und Schwimmen stehen ebenfalls auf dem Programm. Geleitet werden die Aktivitäten von einem qualifizierten Trainer- und Betreuerteam. Ihr könnt auch viele neue Freunde und Freundinnen kennen lernen! Gemeinsames Mittagessen jeweils von 12:00 bis 13:00 Uhr. Tennisschläger und -bälle können von Vitis zur Verfügung gestellt werden.
Bitte zum ersten Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen und helle Hallensportschuhe mit wenig Profil!
Kursort: VITIS, Oppelner Straße 3, 65205 Wiesbaden-Nordenstadt

Tennis-Sommerferiencamp I
H989428 33,33 Ustd. 158,– €
5 Tage, 28.7. – 1.8.2014
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Tennis-Sommerferiencamp II
H989429 33,33 Ustd. 158,– €
5 Tage, 18.8. – 22.8.2014
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Tennis-Sommerferiencamp III
H989430 33,33 Ustd. 158,– €
5 Tage, 1.9. – 5.9.2014
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Tennis-Herbstferiencamp
H989431 33,33 Ustd. 158,– €
5 Tage, 20.10. – 24.10.2014
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Tennis-Weihnachtsferiencamp
J989432 33,33 Ustd. 158,– €
5 Tage, 5.1. – 9.1.2015
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Sprachen

Neu!

China erleben!

Für Kinder von 8-12 Jahren

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Wie leben chinesische Kinder? Was gibt es zu essen? Wie sage ich auf Chinesisch …? In unserem Ferienkurs erwartet dich ein spannendes Programm:
Am ersten Tag lernt ihr China kennen (Präsentation mit Bildern und kurzen Filmen), habt euren ersten Kontakt mit der chinesischen Sprache (kurze Dialoge, Zahlen, einfache Zeichen und ein chinesisches Kinderlied) und habt Spaß mit chinesischen Abakus und Spielen.
Der ganze zweite Tag ist ein Kochworkshop: Wir bereiten Wok-Gerichte und Jiaozi (chinesische Maultaschen) zu und essen sie zusammen!
Am dritten Tag steht chinesische Kalligrafie und Malerei auf dem Programm: Wir reiben Tinte, schreiben, malen und bereiten eure Arbeiten nach.
Am letzten Tag sehen wir einen Film und ihr könnt einmal chinesische Scherenschneiderei ausprobieren!
Der Unterricht geht von 9:00 bis 10:45 und von 11:15 bis 13:00 Uhr, dazwischen gibt es eine Frühstücks- und Bewegungspause. Kursgebühr inklusive 20,– € Materialkosten, die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar, außer mit Familienkarte.
Probeunterricht (60 Min., kostenlos) und Beratungstermin für Eltern: 27.5.2014, 18:00 Uhr
Anmeldung zu Probeunterricht und Beratungstermin bitte im Fachbereich Sprachen.

H978030 21,33 Ustd. 110,– €
ab 1.9.2014
Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Wei Huang

Neu!

Sommerferienkurs Italienisch

für Kinder

Eine ganze Woche entdecken wir zusammen Italien und die italienische Sprache!
Kommt mit uns auf eine italienische Schatzsuche! Welche Tiere leben in Italien? Straßenkatzen? Bunte Vögel? Haie im Meer der Adria? Wer weiß… ! Was machen eigentlich die Kinder in Italien? Gehen sie im Sommer zur Schule?
Zusammen mit Monica und Marianna macht ihr euch fünf Tage lang auf eine Schatzsuche mit Bildern, Musik, Filmausschnitten, kleinen Entdeckungstouren und lernt dabei eure ersten Sätze auf Italienisch.
Va bene?! Dann kommt vorbei!
In unserem Sommer-Spezial Italienischkurs für Kinder von 8-10 Jahren leiten die erfahrenen Pädagoginnen Marianna Imperi und Monica Brochetta-Nestola die Kinder durch ein buntes italienisches Programm. Spielerisch lernen die Kinder erste Begrüßungen, und können sich in einfachen Sätzen über ihre Hobbies und Spannendes aus Italien unterhalten. Freizeit, Bewegung und Lernen sind in diesem Kurs miteinander verbunden. In den Pausen werden die Kinder von den Kursleitungen betreut, Verpflegung bitte mitbringen.
Ein Vorbesprechungstermin (kostenlos) mit den Kursleiterinnen findet am 23.6.2014 um 19.00 Uhr in der vhs Wiesbaden statt. Ein Vorbesprechungstermin (kostenlos) mit den Kursleiterinnen findet am 23.6.2014 um 19.00 Uhr in der vhs statt. Bitte melden Sie sich hierfür unter der Kursnummer **H978032** an.

H978031 235,– €
5 Tage, ab 1.9.2014
Mo – Fr, 8:30 – 16:30 Uhr
Marianna Imperi,
Monica Brochetta-Nestola

Türkisch für Kinder A1.3

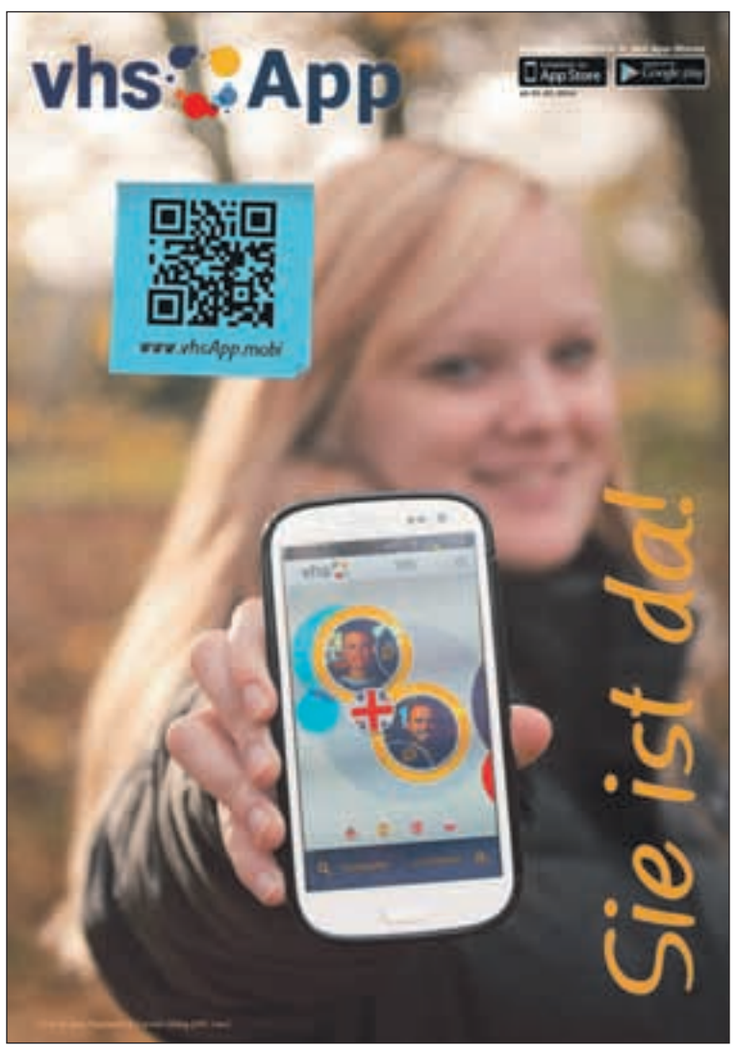
Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 15 Jahren, die den Kurs Türkisch für Kinder A1.2 bereits besucht haben, oder sehr geringe Vorkenntnisse haben.
Auf der Grundlage von selbst gestaltetem Material und Know-how aus aktuellen Lehrwerken erarbeitet die Kursleitung Nilüfer Sahin erste wichtige Sprachekenntisse mit den Kindern und Jugendlichen.
Außerdem wird es eine Zusammenarbeit mit dem Kurs Türkisch für Kinder und Jugendliche 1 mit Erden Alkan geben. Die neu gelernten Sprachkenntnisse können hier mit Herr Alkans theaterpädagogischen Methoden direkt angewandt und in spielerischer Atmosphäre geübt werden.
Pilot: 1. Schuljahr (Anadolu)
ISBN-13: 978-3861212775

H978043 22,00 Ustd. 115,– €
11 Nachmittage, ab 13.9.2014
Sa, 10:30 – 12:00 Uhr
Nilüfer Sahin

Türkischkurs für Kinder und Jugendliche

Tiyatro oyunu yanisira derste gramer bölümü yer alacak ve çocuklarla metin üzeri kavrama, okuma ve yazma alistirmalari yapilacaktir.
Ders kitaplari ögrencilerin yaslarina göre önerilecektir. Kurs 7 – 15 yas grubuna yöneliktir. Ders birimlerinin zorluguna göre yasca kücük olan ögrenciler zaman zaman »kardes kursumuz« a (Türkisch für Kinder und Jugendliche) girecektir.
Almanya ve Türkiye'de taninan, sinema-tiyatro oyuncusu ve rejisörü Erden Alkan, birikimleri ve tecrübeleri ile derslerin, yumusak ve neseli bir atmosferde yapilmasini temin edecektir.
Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 15 Jahren, mit Türkischvorkenntnissen.
Das Lesen und Schreiben von Texten, sowie die Wiederholung elementarer Kenntnisse der türkischen Grammatik ermöglichen eine Vertiefung der vorhandenen Sprachkenntnisse.
Herr Alkan bringt aus seiner langjährigen Berufserfahrung als Schauspieler und Regisseur theaterpädagogische Methoden in den Unterricht ein. Mit Übungen zur Stimme und Atmung, szenischen Elementen und der Einübungen eines kurzen Theaterstücks üben die Kinder und Jugendlichen freies Sprechen und die türkische Aussprache.

H978044 24,00 Ustd. 115,– €
12 Nachmittage, ab 13.9.2014
Sa, 10:30 – 12:00 Uhr
Erden Alkan



Einzelveranstaltungen

Juni 2014

13.06. Fr 18:00
G27350 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Bierseminar:
Zwischen Hopfen und Malz
Gregor Mathey 39,00 €
inkl. Bier und kleinen Speisen

27.06. Fr 19:30
G20170 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Erfolgs-Rezepte
Literarisch-musikalische Soirée – Kultur und Kulinarik 59,00 €
inkl. Speisen und Getränken

28.06. Sa 14:00
G22196 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Origami – Die japanische Kunst des Papierfaltens
Für Erwachsene
Shizuko Onodera 25,00 € inkl. Material

28.06. Sa 14:30
G27130 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Magisches Sizilien – Eine Landschaft, ihre Kultur und ihre Weine
Giuseppe Lauria
55,00 € inkl. Wein und kleinen Speisen

Juli 2014

02.07. Mi 19:30
H83810 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Feuergläser – Schröpfen für den Hausgebrauch
Dr. med. Wolfgang Scherpf 10,00 €

16.07. Mi 17:00
H12000 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Umweltamt, Gustav-Stresemann-Ring 15
Bürgerforum Energieeffizienz
René Assmann gebührenfrei

23.07. Mi 19:30
H83730 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Akupressur
Dr. med. Wolfgang Scherpf 10,00 €

24.07. Do 18:00
H85310 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Hormonyoga für Frauen
Einführungsworkshop
Ursula Owens 20,00 €

August 2014

29.08. Fr 17:00
H88510 Treffpunkt: Hafenpromenade Schierstein nahe Eisstand/Hafenstraße
Sportschifffahrt – Tag der Offenen Tür
Lalasa Lezius, Sumi Krupp gebührenfrei

29.08. Fr 19:00 (Einlass ab 17:00)
H11021 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Weingut Nicolay-Schuster, Wl-Dotzheim
Neue Lese: Lyrik und Wein
Doppelbödige Verse
in musikalischer Umrahmung
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme 15,00 €
(zuzügl. Bewirtung)

September 2014

01.09. Mo 19:00
H88520 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Kurs A 1 – Segeln lernen für Anfänger auch ohne Prüfung
Sumi Krupp 16,00 €

02.09. Di 19:00
H82010 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Grundlagen der Psychologie
Einführung in die Psychologie
Achim Königstein 12,00 €

03.09. Mi 18:30
H84020 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn
Informationsabend
Renate Menning gebührenfrei

04.09. Do 19:00
H82595 vhs (Europaviertel)
Infoabend Mediation – Zusatzausbildung ab Herbst 2014
Hans-Jürgen Rojahn gebührenfrei

06.09. Sa 19:00
H20155 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Ein italienischer Sommerabend in der Villa – Literatur & Kulinarik
Keike Barth 59,00 €
inkl. Speisen und Getränken

08.09. Mo 18:00
H20593V Stadtarchiv, Im Rad 42
Die Welt ist Farbe – Ausstellung in der Kunstarche Wiesbaden
Felicitas Reusch gebührenfrei

09.09. Di 17:30
H12028V Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
»Guten Tag im Stadtarchiv!«
Gerhard Klaiber gebührenfrei

11.09. Do 14:00
H27410 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpunkt: Henkell, Biebricher Allee 142
Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG 8,00 €

11.09. Do 18:00
H14055 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Tipps und Tricks beim Aufbau der Rente
aus der Sicht des Steuerberaters
Jürgen Maifarth 12,00 €

11.09. Do 19:00
H20070 Nachbarschaftshaus Wiesbaden (Biebrich), Saal
Biebrich liest
Moderation: Karl Reinhard Friebe
gebührenfrei

September 2014

11.09. Do 19:00
H82070 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Lerntherapie I: Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung
Stefanie Schultze-Moderow 14,00 €

12.09. Fr 18:00
H27350 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Bierseminar:
Zwischen Hopfen und Malz
Gregor Mathey 39,00 €
inkl. Bier und kleinen Speisen

13.09. Sa 10:00
H80350 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Massage für den Hund
Manuela Huber 32,00 €

13.09. Sa 14:00
H12036V Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Wie, wo und wann kann und will ich mich engagieren?
Klärungsseminar für Interessierte
Kathrin Habermann gebührenfrei

13.09. Sa 18:00
H11245 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Licht und Feuer, Sonne und Macht, Gut und Böse
Dr. Susanne Claußen 19,00 €
inkl. kleiner Bewirtung

16.09. Di 17:00
H12002 Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4
Suchet der Stadt Bestes – Gesellschaft nachhaltig gestalten
gebührenfrei

16.09. Di 18:30
H14012 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Baufinanzierung / Finanzierung von Wohneigentum
Helmut Weigt 21,00 €

17.09. Mi 19:00
H10000V Rathaus, Stadtverordnetensitzungssaal
vhs-Semestereröffnung:
Die Kraft des Denkens
Gerhard Conzelmann gebührenfrei

17.09. Mi 19:00
H20140 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Finnland – Literaturland 2014:
Zu Gast auf der Buchmesse
Dr. Marketta Göbel-Uotila 25,00 €
inkl. Speisen und Getränken

17.09. Mi 19:30
H80500 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Küchenkräuter in der Medizin
Dr. med. Julia Kleinhenz 10,00 €

September 2014

18.09. Do 18:30
H13020 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Wohnbedürfnisse – Wohnvisionen
Dipl.-Ing. Architektin AKH Barbara Weigt 12,00 €

18.09. Do 19:00
H82080 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Lerntherapie II: LRS – Legasthenie
Stefanie Schultze-Moderow 14,00 €

19.09. Fr
H87000V vhs (Europaviertel)

17:00 **»Wiesbaden tanzt«: Samba-Workshop**
Paula Kacnik

18:15 **»Wiesbaden tanzt«: Piloxing**
Diana Lippa 10,00 € (Tageskasse)

20.09. Sa 10:00
H12040V Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Interkulturelle Kompetenz im Ehrenamt
Lucia Rutschmann gebührenfrei

21.09. So 10:00
H80100 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpunkt: Parkplatz am Waldfriedhof Dotzheim, Frauensteiner Straße
Pilzführung
Franz Heller 19,00 €

22.09. Mo 18:00
H20539V Rathaus Wiesbaden, Stadtverordnetensitzungssaal
Bruno Taut – deutscher Architekt in der Türkei
Dipl.-Ing. Hans-Peter Gresser, Archikekt (BDA) gebührenfrei

23.09. Di 17:00
H12003 Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4
Suchet der Stadt Bestes
Nachhaltig Energie erzeugen
gebührenfrei

23.09. Di 18:00
H28605R Anmeldung bei der Kath. Erwachsenenbildung
Treffpkt.: Dernsches Gelände, Marktsäule
Brentano-Projekt: Geistige Umbrüche
Stadtspaziergang zur Religionsvielfalt in Wiesbaden in der Zeit des Romans »Theodor Chindler« von Bernhard von Brentano
Dr. Susanne Claußen 4,00 €

23.09. Di 19:30
H11000V Abendkasse
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Das amerikanische Denken im Spiegel der Philosophie
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme 6,00 €

September 2014

25.09. Do 18:30
H14026 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Praxis-Ratgeber: Immobilienverkauf 2.0 – Wie erzielen Sie den besten Verkaufspreis?
Marcel Andre Schröder 12,00 €

25.09. Do 19:00
H82090 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Lerntherapie III: Dyskalkulie
Marianne Lottermann 14,00 €

26.09. Fr 15:00
H25200 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Digital filmen – Mein Camcorder und ich Einführungsnachmittag
Harald Kuntze 30,00 €

26.09. Fr 18:00
H80180 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Apothekergarten, Aukammallee 1
Der heilsame Garten
Petra Schnöde 10,00 €

27.09. Sa 09:00
H82560 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Gewalt – Sehen – Helfen
Mitarbeiter der Polizei und verschiedener Wiesbadener Institutionen gebührenfrei

27.09. Sa 10:00
H80290 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Pferdesportanlage Hoffmann, 65510 Hünstetten, Palmbachstraße 17
Pferde, Reiten und Natur
Katja Hoffmann 25,00 €

27.09. Sa 10:00
H80340 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Akupressurmassage für den Hund
Manuela Huber 32,00 €

27.09. Sa 10:00
H989300 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Pferdesportanlage Hoffmann, 65510 Hünstetten, Palmbachstraße 17
Das größte Glück der Erde für Kinder (5 – 12 Jahre) Pony, Ziege, Schaf, Schwein, Huhn, Hase & Co.
Katja Hoffmann 23,00 €

27.09. Sa 14:00
H22196 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Origami – Die japanische Kunst des Papierfaltens. Für Erwachsene
Shizuko Onodera 25,00 € inkl. Material

Einzelveranstaltungen

September 2014

27.09. Sa 11:00
H12006 Rathaus Wiesbaden, Stadtverordnetensitzungssaal + Festssal
Auftaktveranstaltung der Akademie für Ältere: Vortrag »Das Altern abschaffen?«
gebührenfrei

29.09. Mo 17:30
H25050 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Grundlagen der digitalen Fotografie – Besonderheiten der Digitalfotografie
(digitale Ergänzung zu Foto 1)
Axel Himburg 25,00 €

30.09. Di 17:00
H12004 Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4
Suchet der Stadt Bestes
Nachhaltig wirtschaften gebührenfrei

30.09. Di 19:00
H20540 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Griechische Sagen und Mythen im Bild – Vortrag
Mario Becker M.A. 10,00 €

Oktober 2014

05.10. So 10:00
H85350 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Atemschule des Yoga – Pranayama für mehr Lebensenergie
Ursula Owens 23,00 €

06.10. Mo 19:00
H82400 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Das analoge Denken des Leonardo da Vinci – Problemlösung mit eigenen Ressourcen
Dr. phil. Manfred Schöneberger 12,00 €

07.10. Di 19:30
H28050V Abendkasse
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Syrien vor dem Bürgerkrieg – Bilder, die wir nie wieder so erleben können… Vortrag in Wort und Bild
Boy-Jürgen Andresen 6,00 €

08.10. Mi 14:00
H27420 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpunkt: Henkell, Biebricher Allee 142
Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG 8,00 €

08.10. Mi 18:30
H82190 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust – Entscheidungshilfen und Handlungsmöglichkeiten entdecken
Wilma Fassmann 18,00 €

08.10. Mi 18:30
H15500 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Energie sparen – Klima schützen – Kosten senken: Was kann ich selber tun?
Ein Info-Abend mit dem Prima-Klima-Team des Umweltamtes gebührenfrei

08.10. Mi 19:00
H20105 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
William Shakespeare zum Geburtstag: Macbeth
Charlotte Andresen 16,00 €

09.10. Do 18:00
H86700 Anmeldung bei der vhs erforderlich
SVWW Geschäftsstelle, Berliner Straße 9, Tor 3.2
Die BRITA-Arena erleben
Björn Günther 6,00 €

09.10. Do 18:30
H13030 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Farben und ihre Wirkung in Räumen
Dipl.-Ing. Architektin AKH Barbara Weigt 12,00 €

10.10. Fr 14:00
H27431 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpunkt: Henkell, Biebricher Allee 142
Paul Bonatz in Wiesbaden - Architekturspaziergang durch die Henkell & Co. Sektkellerei KG 8,00 €

Oktober 2014

10.10. Fr 18:00
H27155 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Wein und Käse aus Frankreich
Gregor Mathey 49,00 €
inkl. Wein und Käse

10.10. Fr 19:00
H20640 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Frauenbildnisse im Frühwerk von Natalia Goncharowa
Larissa Klinger 10,00 €

11.10. Sa 10:00
H83710 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Hand-Reflexzonen-Therapie
Renate Leonidov 23,00 €

11.10. Sa 11:30
H28610R Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpunkt: 11:30 Uhr
Haupteingang Kurhaus
Stadtgeschichte schmackhaft gemacht – Kulinarischer Stadtrundgang – Kultur & Kulinarik
Michaela Hoffmann 65,00 €
inkl. 3-Gang-Menü und ein Glas Sekt, zzgl. Getränken

11.10. Sa 16:00
H12220V »Leib & Seele«, vhs Wiesbaden, Haus B
Erzählcafé: Helga Weiße und Biber Hermann
gebührenfrei

11.10. Sa 17:00
H20642 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpunkt: Galerie B. Haasner, Saalgasse 38 (Eingang Nerostraße)
Galerienrundgang in Wiesbaden – Kunst after week…
Larissa Klinger 15,00 €

11.10. Sa 18:30
H20156 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Südafrika – Poesie und Kulinarik
Keike Barth 29,00 €
inkl. Speisen und Getränken

13.10. Mo 16:30
H20510V Vortragskasse
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Karl der Große – ein europäischer Visionär
Dia-Vortrag
Doris Eisenbach 6,00 €

13.10. Mo 19:00
H83300 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Impfen – nur ein kleiner Pieks?
Helga Mertens 10,00 €

Oktober 2014

14.10. Di 19:00
H12001 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Nachhaltigkeitsdialog
Roland Petrak gebührenfrei

15.10. Mi 16:00
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Wiesbaden –
Wie hast du dich verändert!
Georg Habs gebührenfrei

15.10. Mi 19:30
H83310 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Menopause: Der zweite Frühling
Dr. med. Julia Kleinhenz 12,00 €

16.10. Do 19:00
H82360 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Hypnose – Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?
Verena Herbertz 13,00 €

17.10. Fr 18:30
H27160 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Amici miei – Bekanntes und Unbekanntes aus Italiens Weinwelt
Gregor Mathey 49,00 €
inkl. Wein und kleinen Speisen

18.10. Sa 10:00
H80110 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpunkt: Parkplatz am Waldfriedhof Dotzheim, Frauensteiner Straße
Pilzführung
Franz Heller 19,00 €

18.10. Sa 10:00
H80130 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Ort wird noch bekannt gegeben
Baumpfade – Kreatives Gestalten in der Natur (LandArt)
Ursula Chai-Stroux 25,00 €

22.10. Mi 13:30
H12037V Anmeldung bei der vhs erforderlich
LAB, Karlstraße 27
»Sag es!« – Achtsam Grenzen setzen und Neues ausprobieren?
Maria Honrath, Lucia Rutschmann
gebührenfrei

26.10. So 17:00
H20195 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Ringlesung »Kurzer Prozess«
Dostojewskis Erben 19,00 €
(ohne Bewirtung)

31.10. Fr 16:30
H80520 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Demenz und Kokos
Sumi Krupp 12,00 €

31.10. Fr 19:30
H80515 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Vegan ist salonfähig
Sumi Krupp 12,00 €

November 2014

01.11. Sa 10:00
H80140 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Ort wird noch bekannt gegeben
Achtsames Gehen gegen den November-Blues
Ursula Chai-Stroux 20,00 €

02.11. So 10:00
H85345 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Mudras – Wohlbefinden in den Fingerspitzen
Ursula Owens 23,00 €

02.11. So 15:00
H27200 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Südafrika – die Entdeckung eines begeisternden Weinlandes
Dr. Wolfgang Staudt 59,00 €, inkl. Wein

03.11. Mo 19:00
H83600 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Intakter Darm, intakte Gesundheit
Manuela Hildebrandt 13,00 €

03.11. Mo 19:00
H83160 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Psychoneuroimmunologie
Wie unser Denken und Fühlen unsere Biochemie beeinflusst
Cäcilia Brendel 14,00 €

05.11. Mi 19:30
H28110V Abendkasse
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Guatemala – Aktuelles aus dem »Land der Maya« – Dia-Vortrag
Horst Liebelt 6,00 €

05.11. Mi 19:00
H13050 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Betreuungsrecht / Vorsorgevollmacht / Betreuungs-/Patientenverfügung
Petra Maria Müller 12,00 €

06.11. Do 18:00
H14056 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Wichtige Verfügungen im Leben eines Menschen aus der Sicht des Steuerberaters
Jürgen Maifarth 12,00 €

06.11. Do 18:45
H82410 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Im Einklang mit der familiären Ordnung – eine Stammbaum-Analyse
Dr. med. Joachim Witton 16,00 €

November 2014

07.11. Fr 18:00
H27158 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Und zu diesem Essen trinken wir…?
Gregor Mathey 49,00 €
inkl. Wein und kleinen Speisen

08.11. Sa 16:00
H12230V »Leib & Seele«, vhs Wiesbaden, Haus B
Erzählcafé:
Jutta vom Dahl und Esther Grezler
gebührenfrei

09.11. So 18:30
H80550 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Ernährung und Krebs
Sumi Krupp 16,00 €

10.11. Mo 16:30
H20511V Abendkasse
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Der Rhein – eine Lebensader
Dia-Vortrag
Doris Eisenbach 6,00 €

10.11. Mo 19:00
H82250 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Aktives Stressmanagement für mehr Energie und Lebensqualität
Wolfram Krug 10,00 €

10.11. Mo 19:00
H82270 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Resilienz – was uns stark macht
Cäcilia Brendel 14,00 €

11.11. Di 18:30
H14050 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Nachhaltige Geldanlagen
Gute Renditen mit gutem Gewissen; ökologisch, ethisch und sozial investieren
Ernst Rudolf 12,00 €

12.11. Mi 18:00
H11025 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Salon in der Villa:
Wo ein Volk das Schöne liebt!
Europäische Philosophie und Poesie als Quellen der Energie und Lebensfreude
Hartmut Boger, Anja Caroline Weber, Karl Damke, Elfriede Weber
16,00 € inkl. (Butter-) Brot

12.11. Mi 19:00
H20591 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Das Kurhaus. Gesellschaftshaus – Treffpunkt für höhere Stände
Seminar mit Powerpoint-Vortrag
Dr. Brigitte Streich 10,00 €

13.11. Do 19:00
H83170 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Erkältungen vorbeugen und behandeln
Katja Hügel 12,00 €

Einzelveranstaltungen

November 2014

14.11. Fr 19:00
H20515 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Russische Prinzessinnen in Deutschland – ihr Leben und ihre Spuren
Kultur-historische Soirée
Dr. Olga Funke 14,00 €
inkl. 1 Glas Sekt und Gebäck

15.11. Sa 10:00
H21220 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Aktzeichnen und -malen
Anfänger und Fortgeschrittene
Isanna von Perbandt 45,00 €

15.11. Sa 18:30
H20157 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Donna Leon –
eine Amerikanerin in Venedig
Krimi und Kulinarik 59,00 €
Keike Barth inkl. Menü und Getränken

16.11. So 17:00
H20192 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Mordskarriere
Wirtschaftskrimi-Lesung mit Whiskeyverkostung. Veranstaltung im Rahmen des Wiesbadener Krimiherbstes
Dr. Karsten Eichner 19,00 €
inkl. 1 Glas Whisky

18.11. Di 14:00
H27430 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpunkt: Henkell, Biebricher Allee 142
Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG 8,00 €

19.11. Mi 18:30
H14060 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Heute schon an Morgen denken – effektiver Schutz vor Altersarmut!
Winfried Weisselberg 12,00 €

November 2014

20.11. Do 18:00
H14040 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Geldanlagen für die Generation 50 Plus
Fragen und Antworten rund um Vermögensbildung und Kapitalverwendung
Ernst Rudolf 12,00 €

20.11. Do 19:00
H83010 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Frei sein – frei bleiben
In Kooperation mit der Fachstelle für Suchtprävention Wiesbaden
Melanie Zeinali 12,00 €

21.11. Fr 19:00
H20150 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Elfen, Edle und Rebellen –
Geschichten aus Schottland mit Büffet
Rolf Keil, Helmine Rausch, Uwe Malzahn
29,00 € inkl. Speisen und Getränken, 1 Glas Whisky

22.11. Sa 10:00
H83110 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Job-Experimente
Zwischendurch Bewegen
Petra Krafft 23,00 €

22.11. Sa 13:00
H83190 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Taping – eine praktische Einführung
Renate Leonidov 32,00 €

22.11. Sa 13:30
H27250 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Weinsensorik
Gregor Mathey 55,00 € inkl. Wein

22.11. Sa 14:30
H27130 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Magisches Sizilien – Eine Landschaft, ihre Kultur und ihre Weine
Giuseppe Lauria 55,00 €
inkl. Wein und kleinen Speisen

22.11. Sa 14:30
H12038V Anmeldung bei der vhs erbeten
vhs (Europaviertel)
Kindern, Jugendlichen und Familien Zeit und Wissen schenken
Silke Winter gebührenfrei

23.11. So 15:00
H27201 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Weinkompetenz –
auch für die Karriere gut!
Wie Sie als Laie in Sachen Wein eine gute Figur machen
Dr. Wolfgang Staudt 63,00 €
inkl. Wein und Handout

November 2014

24.11. Mo 18:00
H82380 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Provokatives Coaching – Unverschämt gut
Einführungsabend
Anita Heyer 12,00 €

26.11. Mi 19:00
H20106 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
William Shakespeare zum Geburtstag: Der Kaufmann von Venedig
Charlotte Andresen 16,00 €

28.11. Fr 19:30
H20333 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Tödliche Türchen.
Eine mörderisch-unbesinnliche Adventskalender-Lesung
Anne Hassel, Simone Jöst, Ester Groß, Fenna Williams 25,00 €

29.11. Sa 09:30
H81800 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Pflegende Geschenke – selbst gemacht!
Wilma Fassmann 25,00 €
zuzügl. Materialkosten

29.11. Sa 14:00
H22195 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Origami-Workshop für Erwachsene: Lichtzauber
Shizuko Onodera 25,00 € inkl. Material

29.11. Sa 14:00
H86610 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
PILOXING – Workshop
Diana Lippa 17,00 €

29.11. Sa 19:30
H20592 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Maya-Yoghurt-Milch im »Ceres«
Wiesbadener vegetarische Restaurants um 1900: Lebensenergie freisetzen
Kultur und Kulinarik
Dr. Susanne Claußen 25,00 €
inkl. kleinem Büffet

Dezember 2014

02.12. Di 19:00
H20190 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Sagenhaftes Wiesbaden – Lesung
Dr. Eva Wodarz-Eichner 14,00 €
inkl. 1 Glas Wein und Salzgebäck

03.12. Mi 15:00
H20145 Anmeldung bei der LAB erforderlich
LAB, Karlstraße 27, Telefon 30 04 97
Ludwig Uhland – Demokratischer Grenzgänger zwischen Dichtung, Politik und Recht
Hartmut Boger gebührenfrei

03.12. Mi 19:00
H20080 Stadtbibliothek Biebrich,
Rudolf-Dyckerhoff-Straße 10
Biebrich liest
Moderation: Karl Reinhard Friebe
gebührenfrei

05.12. Fr 18:00
H27157 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Schätze der iberischen Halbinsel
Gregor Mathey 49,00 €
inkl. Wein und kleinen Speisen

06.12. Sa 15:00
H20660 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpunkt: Städel Museum
Do you speak Art?
Dr. Heinrich M. Buschbeck 15,00 €
zuzügl. Eintritt und Fahrt

Dezember 2014

08.12. Mo 17:30
H25060 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Grundlagen der digitalen Fotografie – Besonderheiten der Digitalfotografie
(digitale Ergänzung zu Foto 1)
Axel Himburg 25,00 €

09.12. Di 19:00
H20541 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Römisches Alltagsleben – Vortrag
Mario Becker M.A. 10,00 €

11.12. Do 18:00
H82385 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Provokatives Coaching – Unverschämt gut Einführungsabend
Anita Heyer 12,00 €

12.12. Fr 19:00
H24010 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Claudia Carbo in concert: Christmas-Jazz & New Orleans
mit festlichem 3-Gänge-Buffet aus der Cajun-Küche
Kultur & Kulinarik
Claudia Carbo 39,00 €
inkl. Speisen und Getränken

Dezember 2014

13.12. Sa 16:00
H12240V »Leib & Seele«, vhs Wiesbaden, Haus B
Erzählcafé: Ilsetraut Stemmler
gebührenfrei

14.12. So 10:00
H84100 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Mantra und Meditation
Ursula Owens 23,00 €

23.12. Di 10:00
H85370 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Yoga zum Auftanken
Weihnachtlicher Wellness-Workshop
Ursula Owens 18,00 €

23.12. Di 13:00
H85380 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Yoga zum Auftanken
Weihnachtlicher Wellness-Workshop
Ursula Owens 18,00 €

Dozentinnen und Dozenten, Vorstand der vhs

A

Afifi, Deia 121
Aksit, Bahadir 128
Al-Battal, Mohammed 104
Albers, Holger 62, 73, 90
Alkan, Erden 181
Alke, Anne Juliane 9, 24, 97, 111
Allgeier, Margit 62, 178
Alphonse-Manns, Magalie 114
Andresen, Boy-Jürgen 51
Andresen, Charlotte 24
Antomo, Evelyne 102ff
Aradgoli, Dr. Mari 126
Arambasic, Ana 102ff, 125
Assmann, René 11
Ayala, Margot 117

B

Bacher, Christine 27
Baker, David 1 .....09f
Balke, Hartmut 89
Barth, Keike 26, 107f
Battiste, Tatjana 158f
Bauer, Elke 146, 157, 173
Beck, Danyel Dean 108f
Beck, Tobias 161
Becker, Mario 29, 52, 53
Beer, Reinhard 164f
Bengtzon, Paula 27
Berloco, Massimiliano 115
Bernhardt-Navarro, Marina 126f
Beyes, Aglaja 101ff
Bisso, Feryal 111, 113
Boger, Elke 95
Boger,
Hartmut 9, 11, 12, 24, 25, 28, 52
Böhme, Prof. Dr. Dr. h.c. 8
Bombardier, Michel 39
Bopp, Carmen 102f
Börgers, Freda 149, 157f, 174
Borowski, Birgit 136
Böttcher, Dr. Annette 138f, 180
Brandenburg, Dr. Ulrike 52
Braun, Cornelia 106
Breitenbach, Petra von 33, 179
Breitkreuz, Otto 102ff
Brendel, Cäcilia 141, 145, 147
Brinitzer, Michaela 98, 104, 129
Brochetta-Nestola, Monica ...114ff, 181
Brocke, Dr. Edna 10, 21
Brodersen, Andrea 147, 155, 173
Brzezina, Georg 18
Bub, Rüdiger 124
Buschbeck, Dr. Heinrich M. 30
Buß, Dr. Michael 16
Bussmann, Alexander 32

C

Calero García, Andrés 117ff
Carbo, Claudia 43
Casselmann, Manuela 42, 43
Chai-Stroux, Ursula 103ff, 132
Claußen, Dr. Susanne 10, 30, 51
Conzelmann, Gerhard 8
Cornet, Gerry 126
Criscione, Giuseppa 115f
Crisolli, Fabio 60

D

Damke, Karl 9, 24, 97, 104, 129
Danowski, Jacek 101ff
Darwish, Farid 67
Dautzenberg, Angelika 37
Debus, David 156
Dech, Laura 104
Dehm, Markus 53
Destairel, Karen 111
Dietrich, Karin 31
Dohse, Doris 149, 173
Dressel, Frank R. B. 74f
Dussy, Claudia 102ff

E

Eckert, Dieter 19
Ehbrecht, Marlen 61f
Eichler, Ilse 139f
Eichner, Dr. Karsten 26, 27
Eickhoff, Angela 31
Eid, Patric 65, 92
Eisenbach, Doris 28
Ellenbogen, Brigitte 163
Ellenbogen, Peter 163
Emami, Leila 27
Emersic, Mirna 98, 102ff
Engelhardt, Hanne 149
Esen, Orhan 52
Ewald, Vandana 136

Vorstand der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Vorsitzende: Rose-Lore Scholz, Kulturdezernentin (zugleich Vorsitzende des Gesamtvorstandes)
Dorothea Angor
Karla Kamps-Haller
Helmut Nehrbaß
Torsten Tollebeek
Jürgen Striebinger
Helmut von Scheidt (stv. Vors.)
Als Direktor der Volkshochschule:
Hartmut Boger
Als Leiterin des Kulturamts:
Ingrid Roberts
Als Sprecherin des Beirats Akademie für Ältere kooptiert:
Helga Skolik
vhs-Ehrenvorsitzender:
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Der Vorstand bildet mit folgenden Vertreter/inne/n der Stadt und der vbw den Gesamtvorstand, der nach § 10 der Satzung »die zur Koordination der Zusammenarbeit erforderlichen Beschlüsse« fasst:
Frank Porten, Volkshochschule AKK e.V.
Walter Richters, Volksbildungsstätte Schierstein e.V.
Regina Titzrath-Mahler, Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
Johanna Domann-Hessenauer, Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
Angelika Schmidt, Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.

F

Farkas- Störmer, Eva 102f
Fass, Veronika 34
Fassmann, Wilma 137, 139f
Feit, Jutta 48
Ferreira, Filipe 163
Ferreto de Kunke, Iris 117
Fiedler, Erika 37
Fischer-Ouvry, Nicole 111, 113
Fischer, Dr. Christian 11
Fleischmann, Lili 129
Franz, Michael G. 63, 67, 77, 157
Freitas, Cid de 46
Freund, Elisabeth H. 29
Friebe, Karl Reinhard 24
Frohn, Thomas 162
Frost, Colin Charles 44
Funke, Barbara 90
Funke, Dr. Olga 29, 98, 101ff

G

Gabrielyan, Nona 35
Gehrmann Dr., Daniela 75
Geiger, Sonja 133, 141, 143
Geiger, Susanne 40
Gemmer, Armin 73
Gerdes-Schwanitz, Dr. Ursula 106
Gerdes, Dirk 124
Gersdorf, Irene 105, 107
Giannecchini, Dr. Simona 114
Gilch, Karin 146, 148, 152, 155
Göbel-Uotila, Dr. Marketta 25
Gödde, Dirk 85, 91
Graber, Jens Michael 91
Graminski, Regina 51
Grassi, Giulia 116
Gresser, Hans-Peter 29, 52
Groß-Weberstedt, Nicole 3 ....8, 42
Gruenewaldt, Beate von 162
Gruszczyk, Dominik 126
Gschweng, Roland 98, 102f
Gunnarsson, Annelie 127

H

Habermann, Kathrin 13, 15
Habs, Georg 51, 168
Hacklin, Annika 127
Hamm, Astrid 163
Hantschel,
Hans-Jürgen 102f, 106, 129
Happel, Doris 35, 38, 39, 53
Haschke, Tanya 100
Hashemi, Said Hassan 93
Haßdenteufel, Erwin 41
Hecker, Beate 139, 160
Heeren-Pradt, Beke 123
Heil, Sabine 159
Heilmann Dr., Gabriela 81ff
Hein, Kirsten 66
Heitz, Wolfgang 161
Heller, Franz 132
Henrich, Andreas 68, 156f, 159
Henrici, Jürgen 74
Herbertz, Verena 141
Herbst-Schmitt, Erika 37
Herpich, Thomas Julian 65f

H

Herzberger, Nils 61, 68
Herzog, Gabi 162
Heyer, Andreas 66, 144
Heyer, Anita 62f, 67, 141, 146
Heymann, Eva 61, 73f, 77
Hildebrandt, Manuela 147
Himburg, Axel ..33, 34, 38, 46, 47, 48
Hintze, Christoph 158
Hock-Miller, Virginia 110
Höfer, Ariane 19, 179
Hoffmann Dr., Monika 73
Hoffmann, Katja 133, 179
Hoffmann, Michaela 30, 51
Hofmann, Gabriele 65, 71
Honrath, Maria 12, 169
Hoppermann, Valerie 158
Hörichs, Wilga 104
Huang, Wei 122f, 181
Huber, Manuela 133
Hügel, Katja 145
Huiskes, Andrea 115
Huthmann, Rainer 65, 92

Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi Straße 4/5, 65197 Wiesbaden

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 11 VHS 00000 818 063

SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige ich die **Volkshochschule Wiesbaden e.V.**, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Wiesbaden e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname (Kontoinhaber/in) _____

Straße _____

Postleitzahl, Ort _____

Kreditinstitut/Name _____ BIC _____

IBAN DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Dozentinnen und Dozenten

I

Iacobelli, Claudia 114ff
Imperi, Marianna 181
Ippotidou, Emmy 123f
Ivanova, Natalya 104

J

Jakob, Hans-Peter 49, 180
Jeromin, Kristina 9
Johansson Naue, Madelene 127
Juli, Uwe 69

K

Kacnik, Paula 159, 163
Kaefer, Eberhard 85, 93
Kaiser Dr., Ulrike 82
Kaiser, Christine 32, 35
Kaiss, Annette 142, 150
Kalus, Kunigunde 69
Kananova, Jana 102f, 127f
Kapanen, Tuija 123
Karapetyan, Marine 103f, 106
Kaster, Petra 33
Keil, Rolf 25
Khatib, Abdulhakim 121
Kirsanov de Henke, Nora 116, 118
Klaiber, Gerhard 12
Klatt, Valeska 39
Klee, R. Ananda 151ff
Kleinhenz, Dr. med. Julia 133, 146
Klinger, Larissa 30
Klotz, Henry 164
Knabjohann, Gudo 37
Knuth, Wilfried 52
Kollmann, Alice 160
König, Anne 155
Königstein, Achim 138f
Konrad, Beate 19, 134ff, 179
Korbella, Lidija 102ff
Koreng, Dr. Ludger 121
Kozlov, Anat 22
Krafft, Petra 145
Krahn-Chiussi, Barbara 115
Kramer, Raija 127
Krauß, Gerhild 87
Krauth, Ulrike 26, 27
Krebs, Bea 81ff
Krieger, Paul 10
Kries, Petra von 145, 148
Kroemer, Sandra 101ff, 129
Kronenberg, Susanne 27
Krug, Wolfram 141
Krupp, Sumi 49, 133, 164f
Kuhn-Greiner, Annette 44
Kühnhold, Susanne 34
Kulhei, Heike 126
Kunst, Kris 14
Kuntze, Harald 48
Kunz, Judith 101

L

Labode, Nina 42
Landau, Steve 22
Latosiewicz-Saturska, Anna 156, 175
Lauria, Giuseppe 49
Lazimi, Iris 21
Leippold, Werner 27
Leonidov, Renate 146, 148
Lezius, Lalasa 164f
Lhomoy-Pfeil, Catherine 111, 113
Liebelt, Horst 51
Lim, Cheonglan 125
Lions-Herzfeld, Evelyne 112f
Lippa, Diana 159
Lippert, Helmut 35
Löber, Christa 150f, 174
Lottermann, Marianne 138
Lottmann-Kaeseler, Dorothee 21, 22

M

Mack, Mike 100
Magaña Sanchez, Lucía 118
Maglione, Julia 113
Magyar, Zoltan 44
Maifarth, Jürgen 18
Malzahn, Uwe 25
Mandelka, Mechthild 114f
Mannheim, Christiane 30
Mappala, Christian 50
Marinova, Kremena 122
Marongiu, Cinzia 115f
Martin, Niko 28
Mathey, Gregor 49, 50
Matthies, Carola 152f
Mc Donald, Russell Sean 67, 81
Mehlhorn, Natascha 101
Mehlhose, Marc 108
Meier, Wolfgang 151
Meier, Marianne 156f, 174
Menning, Renate 149
Mertens, Helga 146
Meyer, Jochen 161
Michalik, Dorothée 160, 175
Minic, Marko 49
Mödlhammer-Zöller, Dr. Jutta 114
Moeres, Gerard 87, 89
Möhlenkamp, Nicole 76, 142
Mohr, Bernhard 32
Möller-Frorath, Monika 101ff, 129
Morrone, Rocco 115f
Moschini Dubois, Christiana 13
Mügge-Lauterbach,
Ute 26, 30, 31, 49
Müller, Gabriele 134, 136
Müller, Hans-Albert 154
Müller, Petra Maria 17
Mutschler, Barbara 139, 142

N

Navarro Lopez, Francisco 117f
Neumann, David 144f
Neumann, Nicole 60
Ninomiya-Rehm, Heidi 147, 173
Nisius, Gabriele 20, 97, 103f
Noeske-Porada, Andrea 42
Nouraie, Erika 158
Nussbaum, Avraham Zeev 21

O

Oberoi, Martina 159
Ohnesorge, Heidrun 65, 71
Oho, Christoph 102, 104
Oliveira, Cilmara de 41
Onodera, Shizuko 41, 178
Orrego Nuñez, Erika 116ff, 160, 175
Ott, Andrea 134f
Ottmann, Claudia 163
Owens, Noel Dominic 67, 107ff
Owens, Ursula 144, 149, 152ff, 174

P

Palmai, Regine 31
Pantic, Tomica 109, 125
Paul, Heike 102f, 105f
Perbandt, Isanna von 34, 35, 43
Petrak, Roland 11
Pfau, Christa 151f, 174
Piéla, Doris 34
Pitruzzella, Pietro 115
Porzelt, Wilhelm 149
Preisner, Angela 19
Preiss, Marco 92
Ptasinski, Martin D. 123

WICHTIGER HINWEIS AN UNSERE KUNDEN!

Auszug aus den AGB der Volkshochschule Wiesbaden e.V.
ÄNDERUNGEN
Diese Änderungen sind gültig ab dem 1.6.2014

§ 7
Kündigung und Widerruf durch den/die Teilnehmer/in

(1) Bei Abmeldung bis 11 Werktage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

(2) Bei Abmeldung vom 10. bis 4. Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i. H. v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 5 Euro erhoben. Besondere Kosten sind in voller Höhe zu zahlen.

(3) Bei Abmeldung ab dem 3. Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird die volle Kursgebühr inkl. besonderer Kosten fällig. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse des Teilnehmers / der Teilnehmerin.

Dozentinnen und Dozenten

R

Raabe-Lindenblatt, Eva 33
Ranalletta, Lucia 114ff
Raus, Lidia 158
Rausch, Helmine 25, 26, 30, 31
Rausch, Sylvia 136
Reetz, Elvira 40
Rehor, Christiane 101f
Reifert, Renate 29
Reinisch, Jürgen 59
Reiss, Ulla 150
Renziehausen, Thomas 102ff
Reuscher, Siegfried 64
Rhode, Ralf 81ff, 85, 92
Riedl, Henny 42
Rios de Schoewe, Gloria 116ff
Robert, Stéphanie 113
Robinson-Manthey 110
Rodig, Thomas 59
Roider, Heike 41
Romiti-Biernat, Graciela 117f
Rosa Salido, Ana María 116ff
Rose, Odalf 88
Rosenbach, Sabine 178
Rosenberg, Katja 33, 34
Rossi, Christiane 98, 101
Rößler, Diana 158
Rotermund, Gaby 48
Roth, Margot 42
Rüb-Bombardier, Cordelia 160
Rudolf, Ernst 18

S

Sadeghpour, Anne 98, 107ff
Sahin, Nilüfer 128, 181
Sandt, Christof 132
Sänger, Chuly 118
Sarra, Daniela 44, 179
Sattler, Maria 13, 15
Sauer, Dr. Matthias 93
Sauer, Claus 164
Schade-Busch, Dr. Mechthild 29
Schauss, Petra 141, 143f
Scheffer, Helga Dorothée ...101, 104f
Scherer, Nira 124
Schermuck, Duangporn 128
Scherpf, Dr. med. Wolfgang 148
Schlabrendorff, Eva von 124
Schleines, Karin 48, 61, 70, 77, 91
Schlempp-Ülker, Nesrin 33, 179
Schmaus-Ijzer, Ifna-Maria 125
Schmidt-Atif, Gabriele 101
Schmidt, Doris 164f
Schmidt, Janine Nonny 63
Schmidt, Julian 113
Schmidt, Ulrike 63, 137
Schmitt-Chandon,
Marie-Françoise 111f
Schmitt-Gerogianni, Helen 124
Schmitt, Dr. Rainer 52, 53
Schmitz, Andreas 42
Schneider, Nina 178
Schnöde, Petra 132
Scholtz, Dr. Ulrike-Sofie 24, 25
Scholz-Zerres, Esther 38
Schöneberger, Dr. Manfred 142
Schönmeier, Susanne 135f
Schröder, Marcel André 18
Schubert, Michael 37
Schuh, Wilfried 153
Schuler, Miwa 124
Schulte, Gabi 152ff, 174
Schultze-Moderow, Stefanie 138
Schumacher, Gertrud 152f
Schwägerl, Peter 87
Schwarz, Susanne 31, 145
Schwärzel, Ute 102f, 105
Schwenzer, Gerda 113
Schwesig-Eufinger, Corinna 162
Schwitzgebel, Dr. Frieder 9
Seibel, Vera 102f, 129
Serth, Ernst 68
Shockley, Heidemarie 41
Siepelmeyer, Regina 63f, 75f
Simon, Helmut 101
Söhn, Manuela 43, 44
Soppa, Ulrich 39, 40
Soukup, Nadja 70
Stamm, Sabine 39
Stammer, Sandra 159
Staudt Dr., Wolfgang 50, 70
Steiner-Junker, Gudula ..79, 143, 154
Steinmetz, Markus 62
Stöber, Claudia 37
Streich, Dr. Brigitte 29
Striebinger, Jürgen 9
Sturm, Elinka 40
Sümenicht, Katja 155

T

Tabatabai, Saeed Javid 81ff
Tarola-Chirita, Silvia 127
Tautermann, Steffen 81
Teschner, Dr. Dennis 79, 139f
Thaler, Mike 85
Theml, Dr. Katharina 102f
Theobald, Dr. Gerd 89f, 91
Thetis, Guylaine 111
Thomasky, Anke 161
Thomassen, Dr. Christa 10, 24
Thome, Beate 132
Tinglin, Anthony 109

U

Uebel, Hildegard 102ff
Ufermann, Jana 126
Ullrich, Fani Samia 157, 175
Urbina de Hartig, Mirtha 116

V

Valle Ramella, Maritza 117
van den Eijnden, Gertruud 126
van Dijk, Anita 125f
Vielsack, Wolfgang 32
Vilter, Andrea 31
VITIS-Tennis-Center 160, 180
Vollet, Dr. Matthias 9

W

Wagner, Inga 146
Walter, Ingobert 164
Walz-Damidaux,
Marie-Thérèse 98, 111
Warnach, Julia 150f
Weber, Anja Caroline 97, 129
Weber, Britta 98, 101, 106, 129
Weber, Elfriede 9, 24, 28, 52, 53
Wehnert, Klaus 161, 175
Weigel, Ulrike 87
Weigt, Barbara 16
Weigt, Helmut 17
Weil, Raphaela 43
Weil, Ruth 142
Weinges, Ellen 17
Weis, Karin 17
Weisselberg, Winfried 18
Wenger, Dr. Barbara 102f
Wester, Jo 109
Westerdale, Ed 163
Westerdale, Natalie 163
Wetter, Ulf 102, 106
Wilhelm, Elke 73, 75
Will, Uta 107ff
Williams, Fenna 27
Windrath-Almblad, Eva 127
Winkler, Sabine 158
Winter, Silke 13
Wirt, Irina 19
Wissemann, Claudia 77
Wittenhagen, Nicole 157
Wittlinger, Natalie 100
Witton, Dr. med. Joachim 142
Wodarz-Eichner, Dr. Eva 26
Wolf, Gerd 40
Wünsch, Michael 127
Wust, Angelika 13

Z

Yopa Nana, Francis 112
Zeinali, Melanie 144
Zhou, Huimin 122
Ziegler, Sabina 75, 78
Zuljevic, Zana Helena 98, 102f
Zwetsch, Sabine 74
Zwiesele, Alexander 151

Stichwortverzeichnis

A

Abnehmen 134, 144
Access 85
Accessoires 19
Achtsamkeit 139, 145, 148
Acrobat 87
Acrylmalerei 35, 37, 38
Additive Zusatzqualifizierung
Alphabetisierung 129
Adobe Acrobat 87
Adobe Creative Suite 88
Adobe Dreamweaver 89
Adobe Fireworks 89
Adobe Flash 89
Adobe Illustrator 88
Adobe InDesign 87
Adobe Muse 89
Adobe Photoshop 87
Aerobic 159
Agathe 12
Agiles Projektmanagement 65, 92
Ägyptische Tempel 29
Aikido, verbales 74
Akademie für Ältere 12, 167
Aktfotografie 47
Aktmalen 34
Aktzeichnen 34
Akupressur 133, 148
Alphabetisierung 94f, 101, 129
Altersarmut 18
Altgriechisch 121
Amerika 24
Amici miei 50
Analoges Denken 142
Android 92
App 9 2
Aqua-Power 156
Aquarellmalerei 35
Arabisch 121
Arbeitstechniken 61
Arendt, Hannah 9
Ärger 140
Aroha® 159
Atem 148ff
Audio Bearbeitung 93
Auftaktveranstaltung
Akademie für Ältere 168
Auftreten 70
Ausgleichssport 156
AutoCAD 88
Autogenes Training 150f, 174

B

Backen 136
Ballett 162
Baltikum 53
Bauchtanz 162
Baufinanzierung 17
Baumpfade 132
Baumpflege 132
Beatles 44
Beckenbodentraining 146
Berlin 53
Beruf 57ff
Berufliche Orientierung 77
Berufliche Qualifizierung 71, 79
Beruflicher Auftritt 70
Betreuung 17
Betriebssystem 85
Bewegung 145, 156ff, 174f
Bewerbung 72, 78
Bewerbungs-
unterstützung 58, 72, 78
Bibel (rabbin.) 21
Bibel 10
Biebrich liest 24
Bierseminar 50
Big Talk 64, 75
Bildbearbeitung 85, 87f
Bildkunst 30
Bildungsberatung 76
Bildungsgutschein 58, 86
Bildungskredit 58, 86
Bildungsprämie 58, 86

B

Bildungsurlaub 58, 143f
Bildungsurlaub
Sprachen 100, 110, 114, 116, 121
Birne Helene 135
Blockflöte 44, 179
Bodystyling 158
Bodyworkout 159
Bogenbau 39
Bogenschießen 160f
Bonatz, Paul 50
Bootsführerschein 164f
Bosnisch 125
Brentano-Projekt 10, 51
Brita-Arena 52
Brot und Brötchen 136
Brücken am Fluss 47
Buchbinden 41
Bücher 12
Buchführung/Buchhaltung 60, 72
Buchmesse 25
Buddhistische Meditation 150
Bühne frei 31
Bulgarisch 122
Bürgerengagement 13ff
Bürgerkolleg 14
Burnout 138, 149
Burns' Night 25
Büroorganisation 61
Business-Knigge 70
Business-NLP 67
Business-Skills 67

C

C/C++ 92
Callanetics 158
Cambridgekurse 99, 109
Camcorder 48
Capoeira-Gym 159
Ceres 30
Cha Cha 162
Chakren 154
Chansons 44
China 181
Chindler, Theodor 10
Chinesisch 122, 181
Citykurs 51
Clown-Doktoren 32
Coaching 58, 77, 141f
Comic-Workshop 33
Computer 178
Computersicherheit 91
Content-Management 89
Core-Training 158
CorelDRAW Graphic Suite 88
Cranio-Sacral-Rhythmus 146
CSS 89

D

Dänisch 123
Darm 147
Datenbank 85
Datenschutz 91
Datensicherheit 91
DATEV 60, 72
De-Eskalation 71
Deep working 159
Demenz 133
Denkstilanalyse 67
Deutsch
als Fremd-/Zweitsprache 101ff
Deutsch als Muttersprache 94f
Didgeridoo 40
Die sieben Kellerkinder® 65
Digitale Fotografie 46, 84, 87
Disco-Fox 162
Dorntherapie 147, 173
Dostojewskis Erben 30
Dreamweaver 89
Drupal 90
Dynamic-Aerobic 159
Dyskalkulie 138

E

EBCL 59, 72
Eclipse 92
EDV 80ff
EDV für Ältere 83ff
EDV für den Beruf 72, 79
EDV-Anwendungen 81ff
EDV-Einführung 81
EDV-Zertifizierungen 80
Ehrenamt 13
Einbürgerungstest 99
Einsteigerkochkurs 134
Einstufungstest Sprachen 98
EKS 77
Emotional Freedom
Techniques (EFT) 146
Emotionale Intelligenz 139
Energie 11, 66, 141, 144
Energiefresser 142
Energiemanagement 68
Energiesparen 19
Englisch 107ff
Entscheidungshilfe 140
Entspannung 148ff
Entwicklungspsychologie 138
Erbrecht 17
Erfolg 68
Erkältung 145
Ernährung 133ff, 144
Erzählcafé 13
Erzähltechniken 75
Esperanto 123

E

Essen (Stadt) 52
Etikette 48
Europa 8
Europäischer
Wirtschaftsführerschein 59, 72
Excel 67, 82
Experimentelles Malen 37

F

Facebook 77, 91
Fahrten 51ff
Familienzeit 66
Farbberatung 136
Farbwirkung (Räume) 16
Farmertrail 179
Feldenkrais® 149, 173

F

Feng Shui 17
Figürliches Gestalten 43
Fiktionales Schreiben 26
Filmen 48
Filzen 42
Finanzbuchhaltung 60, 72,
Finanzen 18

vhs
Volkshochschule
Wiesbaden e.V.

Fragen Sie nach unseren aktuellen Bildungsurlaubs-Angeboten!

Stichwortverzeichnis

F

Fingerfood 134
Finnisch 123
Finnland 25
Fireworks 89
Firmentraining Sprachen 98
Fitmacher 144
Fitness 145, 156ff
Flash 89
Flöte 44
Folkloretanz 163
Förderprogramme 86
Forschung und Technik 178
Fortbildungen Sprachen 129f
Fotobuchgestaltung 48
Fotografie 46ff
Fotografie spezial 47, 48
Foxtrott 162
Französisch 111ff
Frauen 63f
Frauenbildnisse 30
Freiwilligenarbeit 13ff
Freiwilligenzentrum 15
Freude am Malen 37
Frieden 8
Friedhof, jüdischer 21f
Führung 62f
Funkkolleg 9

G

Galerien 30
Galizien 52
Galli-Methode® 65
Ganzkörpertraining 156ff, 174
Garten 132
Gästeführerakademie 28
Gebärdensprache 100
Gehölzpflege 132
Geldanlagen 18
Gelenke 147
Geschäftskorrespondenz 62
Geschenke 135, 137
Gesellschaft 7
Gesellschaftstanz 162
Gesundheitsbildung 144ff
Gewalt-Sehen-Helfen 142
Gewichtsreduktion 134, 144
Gitarre 44
Glück 142
Goethe-Zertifikate 99, 106
Goldschmieden 40
Goncharowa, Natalia 30
Google 90
Grafik 85, 87
Grafisches Arbeiten 39
Grenzen überwinden 12
Griechisch 123f
Griechische Sagen 29
Grundbildung 94, 101
Grundkochkurs 134
Guatemala 51
Gymnastik 156ff

H

Hairstyling 137
Häkeln 42
Hand-Reflexzonen-Therapie 148
Hardware 85
Hauptschulabschluss 80
Haustiere 179
Hebräisch 124
Heibronn 28, 52
Heidegger, Martin 9
Heilbronner Land 52
Heilmethoden 146ff
Heilpflanzen 132
Heilsame Berührung 155
Heimnetzwerk 85
Henkell 50
Herrensport 156
Herz-Qigong 152
HessenCampus 76
Hindi 124
Homer 8
Homöopathie 146f
Hormonyoga 153, 174
Hörspiel-Werkstatt 28, 48
HTML 89
Humor 143
Hunde 133
Hypnose 141

I

Iberische Halbinsel 49
Idealgewicht 144
Ikebana 41
Illustrator 88
Imagefilme 48
Immobilienverkauf 18
Impfen 146
Impressionismus 52
Improtheater 32
InDesign 87
Indische Küche 136
Individuelles Training 58
Inneres Gleichgewicht 139
Integrationskurse 101ff
Interkulturelle Kompetenz 13
Internationale Folklore 163
Internationale Küche 136
Internet 83f
Internet Portal 90
Introversion 140
Intuition 139
Iran 2 2
Irish Stepdancing 163
Irland 53
Isländisch 124
Istanbul 53
IT-Projektmanagement 65, 92
Italien 26, 50
Italienisch 114ff, 181
Italienische Küche 135

J

Japanisch 124
Japanisches Heilströmen 148
Java 93
Jazz-Concert 43
Jin Shin Jyutsu® 148
Jive 162
Jonglieren 49
Joomla 90
Jour fixe (Kunst) 39
Jour fixe (phil.) 9
Jour musical 43
Joyce, James 25
Jüdischer Lehrtag 10
Jüdisches Lehrhaus 2 ....off
Junge vhs 178ff

K

Kaffee 49
Kafka 24
Kalligraphie 38
Kampfsport 161
Karl der Große 8, 28, 52
Karrierekompetenz 63
Kaufmann von Venedig 24
Kentertraining 165
Keramik 178
Keramisches Gestalten 42f
Klärungsseminar 13
Klassische Homöopathie 146f
Klassisches Ballett 162
Kleinnetzwerk 85
Klinische Psychologie 138
Klopf-Akupressur 146
Knigge 48
Kochen 134ff
Kochen, jüdisches 22
Kokos 133
Kommunikation 64, 73ff, 139
Kommunikationstraining 100ff
Konfliktmanagement 71, 73, 143
Konzentrationsförderung 138
Kopfrechnen 29
Koran 10
Korbflechten 42
Koreanisch 125
Körpererfahrung 148ff
Körperpflege 137
Körpersprache 70
Körperstatik 147, 173
Kosmetik 137, 173
Kräuter 133
Kreative Belichtung 48
Kreatives Schreiben 26, 27
Kreativitätstraining 38
Krebs 133
Krimis 26
Kroatisch 125
Kultur & Kulinarik 54, 55
Kultur 23
Kulturgeschichte 28ff
Kundenorientierung 60
Kunstarche 29
Kunstgeschichte 28ff
Kurhaus 29
Kyffhäusergebirge 53

L

Lach-Yoga 154
Lactose 133
LandArt 132
Landesbibliothek 12
Landeskunde 51
Langsamkeit 139, 149, 174
Latein 125
Lateinamerikanischer Tanz 163
Layout 85, 87f
Lebensfreude 142
Lebenslanges Lernen 69
Legasthenie 138
Lehrerfortbildung 129ff
Lehrkräftequalifizierung Sprachen 129ff
Leichte Küche 134
Leistungsfähigkeit 143
Leitung 62
Leon, Donna 26
Leonardo da Vinci 142
Lerntherapie 138
Lesen und Schreiben lernen 94f, 101
Lesungen 25ff
Lexware 60, 72
Licht und Feuer 10
Liköre 135
Linux 85
Literatur 24
Literatur als Hobby 24
Lok auf zwei Beinen 32
Lyrik und Wein 8

M

Macbeth 24
Make-up 137, 173
Makroprogrammierung 82
Mal- und Zeichenwerkstatt 34
Malen 33, 34, 179
Malen am Vormittag 38
Malen auf Glas 39
Malen und Zeichnen 32ff
Malen und Zeichnen unterwegs 35
Malreisen 53
Malt-Whisky 49
Malwerkstatt 33
Manga-Zeichnen 179
Mantra 149
Mappenkurs 38
Marketing 60

M

Massage 155
Maya 30
MBSR 148
Mediation 143
Meditation 148ff
Menopause 146
Menschenkenntnis 65
Mentoringprojekte 13
Meridian-Qigong 152, 174
Messerbau 39
Microsoft Access 85
Microsoft Excel 67, 82
Microsoft Outlook 83
Microsoft PowerPoint 83
Microsoft Visio 85
Microsoft Word 67,81f, 84

Kooperationspartner/innen der vhs Wiesbaden e.V.

- Aktives Museum Spiegelgasse für Deutsch-Jüdische Geschichte in Wiesbaden e.V.
- Amt für Integration und Zuwanderung
- Amt für Soziale Arbeit der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Arbeitskreis Träger der Altenhilfe
- Attac
- Ausländerbeirat der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
- Bürgerkolleg Wiesbaden
- Caligari Filmbühne
- Davis Klemm Gallery
- Eine-Welt-Laden
- Einwohner- und Integrationsamt
- ESWE Verkehr
- Evangelische Stadtakademie
- Fairtrade
- Fasanerie Wiesbaden
- Flüchtlingsrat Wiesbaden
- Förderverein Akademie für Ältere
- Förderverein Literaturhaus Villa Clementine
- Förderverein Stadtmuseum
- Forum Philosophie & Wirtschaft
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden
- Galli Theater & Training Wiesbaden
- Gästeführerverband
- Gesellschaft für deutsche Sprache
- Gesellschaft Natur und Kunst Schloss Freudenberg
- Hessisches Hauptstaatsarchiv
- Hessische Landeszentrale für politische Bildung
- Hessisches Staatstheater Wiesbaden
- Hochschul- und Landesbibliothek
- Hochschule RheinMain
- Hugendubel
- Initiative für das Europaviertel
- Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.
- Industrie- und Handelskammer
- Institut für Qualitätssicherung (IQ)
- Johannes Gutenberg-Universität Mainz
- Jüdische Gemeinde Wiesbaden
- Jüdisches Lehrhaus Wiesbaden
- Justizvollzugsanstalt Wiesbaden
- Katholisches Bildungswerk
- Kubis e.V. Wiesbaden
- Kulturzentrum Schlachthof
- Klimaschutzagentur
- Kulturamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Landesamt für Denkmalpflege Hessen
- Leben Aktiv Bereichern – LAB-Gemeinschaft Wiesbaden
- Leichtathletikclub Olympia Wiesbaden e.V.
- Mauritius-Mediatek Wiesbaden
- Mensch!Westend / Wiesbadener Kurier
- Museum Wiesbaden
- Pariser Hoftheater
- Partnerschaft Wiesbaden – Istanbul/Fatih
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte
- Schloss Freudenberg
- Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Sportamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Sportkreis Wiesbaden
- Stadtarchiv Wiesbaden
- Stadtjugendring Wiesbaden e.V.
- Studieskolen Kopenhagen
- Thermalbad Wiesbaden
- Trägerkreis WIR in Wiesbaden
- Umweltamt
- Umweltladen
- vhs Bingen
- vhs Frankfurt am Main
- vhs Main-Taunus
- vhs Rheingau-Taunus
- Vitis Wiesbaden-Nordenstadt
- Wiesbaden Marketing
- Wiesbadener Bündnis für Demokratie
- Wiesbadener Musikakademie (WMA)
- Wiesbaden Stiftung

vhs
Volkshochschule
Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi-Str. 4
65197 Wiesbaden
Phone:0611/98 89-0
Fax: 0611/98 89-200
www.vhs-wiesbaden.de

Community Adult Education Centre

Learn German!

Make it easy on yourself, learn the language and intercultural aspects!

German Courses:
Morning and afternoon intensive courses
Evening intensive courses from 6 to 9 -p.m.

Individual language counselling for German:
(Free of charge, no appointment needed)
mon & thur from 3 to 5,30 p.m., wed from 9 to 12 a.m.

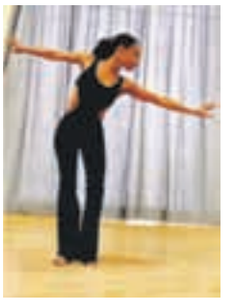
vhs Wiesbaden
Alcide-de-Gasperi-Str. 4
3rd floor, room A-315

Come and join our classes!

Check out our program on www.vhs-wiesbaden.de

Look for:

- politics & society
- art & culture
- jobs & careers
- languages & travels
- health & nature



More than **30 other languages** on offer!
See our program on www.vhs-wiesbaden.de

We offer more than 2,000 different courses in five departments.
Every year, more than 30,000 students participate in our classes,
taught by over 500 qualified teachers.

M

Miss Marple 135
Mitarbeiterführung 63
Mitarbeiterweiterbildung 58
Mittlerer Bildungsabschluss 80
Mobile Geräte 92
Moderation 75
Modern Defence 161
Moderne Umgangsformen 70
Modezeichnen 33
Montaigne 9
Mosaik 39
Motivation 144
Motorbootführerschein 164f
MS-Project 64
Mudras 154
Museum Folkwang 52
Museum Wiesbaden 37
Musik 43
Musik digital 93
Musik verstehen 31
Musikbibliothek 43
Musiktheater 31
Mützen 42
Mythen 29

N

Nachhaltigkeit 11
Nacken-Schulter-Massage 155
Nähen 19, 179
Nanas 40
Natur 132
Naturerlebnisse 132
Naturheilkunde 146ff
Naturkosmetika 137
Netzwerke 85
Neu-Orientierung 77f
Neue Realisten 30
Neuro-Psychologie 67
Niederländisch 1....25f
NLP 67
Norwegisch 126
November-Blues 132

O

Offenbach, Jacques 43
Office 2013 81
Ölmalerei 35, 37, 38
OneNote 2013 83
Online-Marketing 90
Open Project 64
Optische Täuschungen 139
Oracle 85
Orientalischer Tanz 162
Orientierungspunkte 9
Origami 41, 178
Outlook 83

P

Pariser Hoftheater 12
Partnermassage 155
Pastellkreiden 38
Pastellmalerei 35
Patenschaftsprojekte 13
PC-Grundlagen 81, 83
PDF 87
Persisch 126
Persönlichkeitsentfaltung 65
Persönlichkeitsentwicklung 64
Persönlichkeitspsychologie 138
Personzentrierte
Kommunikation 139
Pferde 133, 179
Philosophie 8, 24
Photoshop 87
Pilates 158
PILOXING 159
Pilze 132
Pissarro 52
Politik 11
Politik am Nachmittag 12
Politische Intelligenz 66
Polnisch 126
Pop Art 30
Porträt 34
Portugiesisch 126f
Potentiale 140
Potenzialentwicklung 67
Power-Aerobic 159
PowerPoint 83
Pranayama 154
Präsentation 74
Prävention 144ff
Pressearbeit 73
Programmieren 92
Progressive
Muskelentspannung 150f, 174
Projektmanagement 64, 92
Provokation 141
Prozess (Kafka) 24
Psychische Gesundheit 138ff
Psychologie 138ff
Psychologieeinführung 138
Psychoneuroimmunologie 145

Q

Qigong 151f
Qualifizierung
im Bürobereich 72, 79
Qualifizierung
zum Seniorenbetreuer 72, 79
Querflöte 44

R

Ratgeber 16ff
Realschulabschluss 80
Recht 17
Reformation 10
Regionale Produkte 134
Reisen 51ff
Reiten 133, 179
Religion 10
Rente 18
Resilienz 141
Rhein 28
Rhetorik 73ff, 180
Ring-Lesung 26
Risikokompetenz 139
Rohstoffpolitik 12
Rom 53
Römisches Alltagsleben 29
Rückenfit 157
Rückengymnastik 156ff
Rumänisch 127
Rumba 162
Rund um Wiesbaden 35
Rundgänge 51
Russisch 127
Russische Prinzessinnen 29

S

Sagen 29
Salon in der Villa 9, 24
Salsa 163
Samba Rock 163
Schabkarton 39
Schach 49, 180
Schauspiel 31
Schmuck 40
Schnäpse 135
Schokolade 134
Schottland 25
Schriftkunst 38
Schriftverkehr 62
Schröpfen 148
Schulabschlüsse 80
Schüßler Salze 147
Schwedisch 127
Scrum 65, 92
Segeljollenkentertraining 165
Segeln 164f
Sekretariat 61
Sekt 50
Selbstcoaching 142
Selbsthypnose 141
Selbstkompetenz 65
Selbstmanagement 68, 145
Selbstmarketing 78
Selbstmotivation 66
Selbstsicherheit 139
Selbstverteidigung 161
Semestereröffnung 8
Seniorenbetreuung 72, 79
Serbisch 125
Sevillanas 162f
Shakespeare, William 24
Shiatsu 155
Short Range Certificate (SRC) 165
Shortbread 135
Silberschmieden 40f
Singles 134
Skizzieren (figürl.) 34
Skizzieren in der Stadt 33
SmallTalk 74
SmartPhone 84, 91
Social Media 73, 90
Song-Studio 43
Soziale Arbeit 143
Sozialkompetenz 65
Sozialpsychologie 138
Spanisch 116ff
Sport 156ff
Sportbootführerschein 164f
Sportküstenschifferschein 165
Sportmassage 155
Sportschießen 161
Sportschifffahrt 164f
Sprachberatung 98
Sprachniveaus 98
Sprachprüfungen 99
Sprechfunkzeugnis 165
Staatstheater intern 31

Stichwortverzeichnis

S

Städel (engl.) 30
Stadtarchiv 12, 168
Stadtgeschichte 51
Stammbaum-Analyse 142
Stärken 139
Steinbildhauerei 42
Stepptanz 163
Sterben 142
Stil und Etikette 48
Stilberatung 136
Stimmbildung 31, 43, 44, 145
Stockkampf 160
Storylab 26
Storytelling 75
Stressbewältigung 61, 141, 143
Stricken 41
Studio-Fotografie 48
Suchmaschinen-Optimierung 90f
Südafrika 26, 50
Superlearning 62
Survival-Training 132
Swahili 127
Sweat & Style 159
Synagoge 21
Syrien 51

T

Tabellenkalkulation 82
Tablet 84, 91
Taekwondo 161, 175
Tagesfahrten 52
Tai Chi Chuan 151
Tai Chi Qigong 151
Talmud 21
Tandem
Deutsch-International 20, 103
Tango Argentino 163
Tanz 162f
Tänze, israelische 21, 163
Taping 146
Tastschreiben 62, 178
Tatort Küche 135
Taut, Bruno 29
Teamleitung 63
Telefontraining 61
Telekommunikation 61
Tempel 29
Tennis 160, 180
Textverarbeitung 67, 81f, 84
Thai 128
Thailändische Heilmassage 155
Theater 30ff
Theraband 157
Therapeutischer Humor 143
Tiere 133
Tirol 53
Tod 142
Tödliche Türchen 27
Toleranz 9
Trampolin 159
Trommeln 46
TRUST 30f
Tschechisch 128

T

Türkisch 128, 181
Typbestimmung 137
TYPO3 89

Uhland, L... ....11, 25
Ulysses 25
Umgang 70
Ungarisch 129
Unix 85
Upcyceln 42

Vegane Ernährung 133
Vegetarismus 30
Verbales Aikido 74
Verfügungen 18

U

V

Verkehrswendefest 12
Video 48
Visual Basic.net 93
Vitis 180
Vortragen 17, 74

W

Wahrnehmungsförderung 138
Walking 156
Walzer 162
Wassergymnastik 156, 175
Wassersport 164f
Webdesign 89
WeGeBau-Programm 58, 86
Weihnachtsgebäck
international 136
Wein 8, 49f
Wein und Speisen 49
Weine und Käse 49
Weinkompetenz 50, 70
Weinsensorik 50
Weiterbildung 7 2
Weiterbildungen Sprachen 129ff
Wendo 161
Wetterkunde 165
Whisk(e)y 49
Wiedereinstieg 66
Wiesbaden 26, 29, 51, 168
Wiesbaden Stiftung 14
Willenskraft 66
Windows 81, 83
Wirbelsäulengymnastik 156ff, 174
Wirtschaftskompetenz 59f
WLAN 85
Wohneigentum 16f
Wohnen 16f
Wohnungseigentumsrecht 16
Wohnvisionen 16
Word 67,81f, 84
Wordpress 90
Work-Life-Balance 68

X

Y

Xing 77, 91
Yoga 144, 152ff, 174

Z

Zehn-Finger-Schreiben 62
Zeichnen 32, 33
Zeitmanagement 69
Zen 10
Zumba® 160
Zumba® Gold 160, 175
Zusatzqualifizierung DaZ 129
Zuschüsse 58

KULTURTICKET
ist für die Volkshochschule = **KombiTicket**

ESWE-Verkehr, VMW und dieLandeshauptstadt Wiesbaden haben zum 1. Mai 2008 das **KULTURTICKET** eingeführt. Die Volkshochschule Wiesbaden ist dem angeschlossen, zu den Konditionen des **KombiTickets**.

Für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der vhs gilt, wie gehabt:

Freie Fahrt mit dem Verkehrsverbund Mainz-Wiesbaden 2 Stunden vor und nach der Veranstaltung.

Mit dem KULTURTICKET kostenlos zur Volkshochschule!

Bitte vollständig und in Blockschrift ausfüllen, die Unterschrift nicht vergessen!

ANMELDUNG

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: (Tag/Zeit) _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: (Tag/Zeit) _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: (Tag/Zeit) _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: (Tag/Zeit) _____

mit dem Titel: _____

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Hinweise zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen.

Hiermit melde ich mich an.

Unterschrift _____

Name, Vorname _____

Nationalität (freiwillige Angabe) _____ Geburtstag _____

wohnhaft bei _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon, privat _____ beruflich _____

Mobiltelefon _____ Telefax _____

E-Mail _____

Ich zahle per Abbuchung.

Bitte buchen Sie die Kursgebühr von _____€ einmalig von meinem Konto ab.

Bank _____ Sitz der Bank (Ort) _____

Bankleitzahl _____ Kontonummer _____

IBAN _____ BIC _____

Kontoinhaber/in _____

Datum _____ **Unterschrift** _____

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi Straße 4/5
65197 Wiesbaden
Telefon (0611) 9889-0
Telefax (0611) 9889-200

anmeldung@vhs-wiesbaden.de
www.vhs-wiesbaden.de

Datenschutz

In den AGB der Volkshochschule Wiesbaden ist unter § 11 die Regelung zum Datenschutz festgehalten.

SEPA-Lastschriftmandat

Ab Februar 2014 wird für Anmeldungen mit Abbuchungsverfahren ein SEPA-Lastschriftmandat benötigt.
Bitte füllen Sie das Formular hierzu auf Seite 189 in diesem Programm separat aus und schicken Sie uns das Original mit der Anmeldung zu!

Mit dem **KULTURTICKET** kostenlos zur vhs!

Gültig (auch als **KombiTicket**) für TeilnehmerInnen an vhs-Veranstaltungen im Verkehrsverbund Mainz-Wiesbaden 2 Std vor und nach der vhs-Veranstaltung.

Das Gebiet des VMW-Verbundes finden Sie auf Seite 166

Anfahrtsbeschreibungen zu den vhs-Häusern und zum vhs-Parkplatz finden Sie auf Seite 120

vhs-Unterrichtsstätten

1 vhs
Volkshochschule, Geschäftsstelle
Alcide-de-Gasperi-Straße 4 (Haus A)
Alcide-de-Gasperi-Straße 5 (Haus B)
Alcide-de-Gasperi-Straße 1 (Haus C)
Buslinien: 5, 8, 15, 18, 38 (Willy-Brandt-Allee)

2 Haus K
Volkshochschule, Zweigstelle
Konrad-Adenauer-Ring 15
Buslinien: 5, 8, 15 (Paulinen-Klinik)

3 Villa
Volkshochschule, Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
Buslinien: 4, 14, 47 (Nußbaumstraße)

4 NAU
Volkshochschule, Außenstelle
Naurod, Kellerskopfschule, Rudolf-Dietz-Straße 1
Buslinien: 20, 21, 22 (Fondetter Straße)

5 ADH
Alfred-Delp-Haus, Tannhäuser Straße 44
Buslinien: 39 (Bleichwiesenstraße),
4, 14 (Tannhäuserstraße)

6 ASS
Adalbert-Stifter-Schule, Brunhildenstraße 2
Buslinien: 3B, 27, 33B (Hasengartenstraße)

7 AG
Apothekergarten, Aukammallee 1
Buslinien: 18 (Hildastraße), 16 (Gustav-Mahler-Straße)

8 Bahn
Parkplatz im Bahnholz, Idsteiner Straße
Buslinien: 8B (Bahnholz)

9 Ba
Studio Balance, Henkellstraße 16
Buslinien: 4, 14 (Landesdenkmal)

10 Galli
Galli Trainings-Center, Adelheidstraße 21
Buslinien: 1, 4, 8, 14, 27, 45, 47 (Rheinstr./Rhein-Main-Halle
bzw. Geschwister-Stock-Platz)
Buslinien: 3, 6, 16, 28, 33, 34 (Adelheidstraße)

11 CAS
Keramikwerkstatt Casselmann
Biebricher Allee 138
Buslinien: 4, 14 (Landesdenkmal)

12 Dotz
Parkplatz Waldfriedhof Dotzheim
Buslinien: 27, 39 (Waldfriedhof)

13 EHS
Elly-Heuss-Schule, Platz der Deutschen Einheit 2
Buslinien: 2, 3, 4, 5, 6, 14, 15, 17, 18, 21, 22,
23, 24, 27, 28, 33, 45, 48
(Platz der Deutschen Einheit)

14 FFD
Fiddle & Feet, School of Dancing, Winkeler Straße 6
Buslinien: 4, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47 (Loreleiring)

15 FGS
Fritz-Gansberg-Schule, Bierstadter Straße 11
Buslinien: 17, 18, 21, 22, 23, 24 (Blumenstraße)

16 Heb
Küche der Wolfram-von-Eschenbach-Schule
in derHebbelschule, Raabestraße 2
Buslinien: 1, 5, 8, 15 (Schiersteiner Straße)

17 IWS
Interessensgemeinschaft Wiesbadener Schützen
IWS-Halle, Brunhildenstraße 55
Buslinien: 3B, 22, 27, 33B (Berufsschulzentrum)

18 JAL
Flamencoschule Jaleo, Blücherstraße 20
Buslinien: 2, 14 (Gneisenaustraße)

19 KUE
kuenstlerhaus43, Obere Webergasse 43
Buslinien: 1, 8 (Webergasse)

20 LES
Ludwig-Erhard-Schule, Hans-Böckler-Straße 1
Buslinien: 24S, 24W, 27, 47 (Stephan-Born-Straße)
Parkmöglichkeit: Lasalle-Platz

21 MOS
Gymnasium am Mosbacher Berg
Mosbacher Straße 59
Buslinien: 4, 14, 47 (Theodor-Heuss-Ring)

22 NoWa
Nordic Walking-Treffpunkt
Am Schlosspark 88, Wi-Biebrich
Buslinien: 4, 14, 38, 39 (Herzogsplatz)

23 SaRa
SaRaStudio mooves, Bierstadter Straße 27
Buslinien: 17, 18, 21, 22, 23, 24 (Alwinenstraße)

24 SVWW
SVWW Geschäftsstelle, Berliner Straße 9
Buslinien: 5, 15, 16, 28, 37, 45, 46, 48 (Berliner Straße)

25 Sta
Helmut-Schön-Sportpark, Berliner Straße 11
Buslinien: 5, 15, 16, 28, 37, 45, 46, 48 (Berliner Straße)

26 SF
Schloss Freudenberg, Freudenberg Straße 220 - 226
Buslinien: 23, 24, 39 (Märchenland)

27 THE
Thermalbad, Leibnizstraße
Buslinie: 18 (Thermalbad)

28 TuBä
Turnhalle Bären, Schultheißstraße 19, Wi-Bierstadt
Buslinie: 17, 23, 24, 37 (Poststraße)

29 VIT
VITIS Tennis-Center, Oppelner Straße 3
Wiesbaden-Nordenstadt
Buslinie: 15 (Westring)

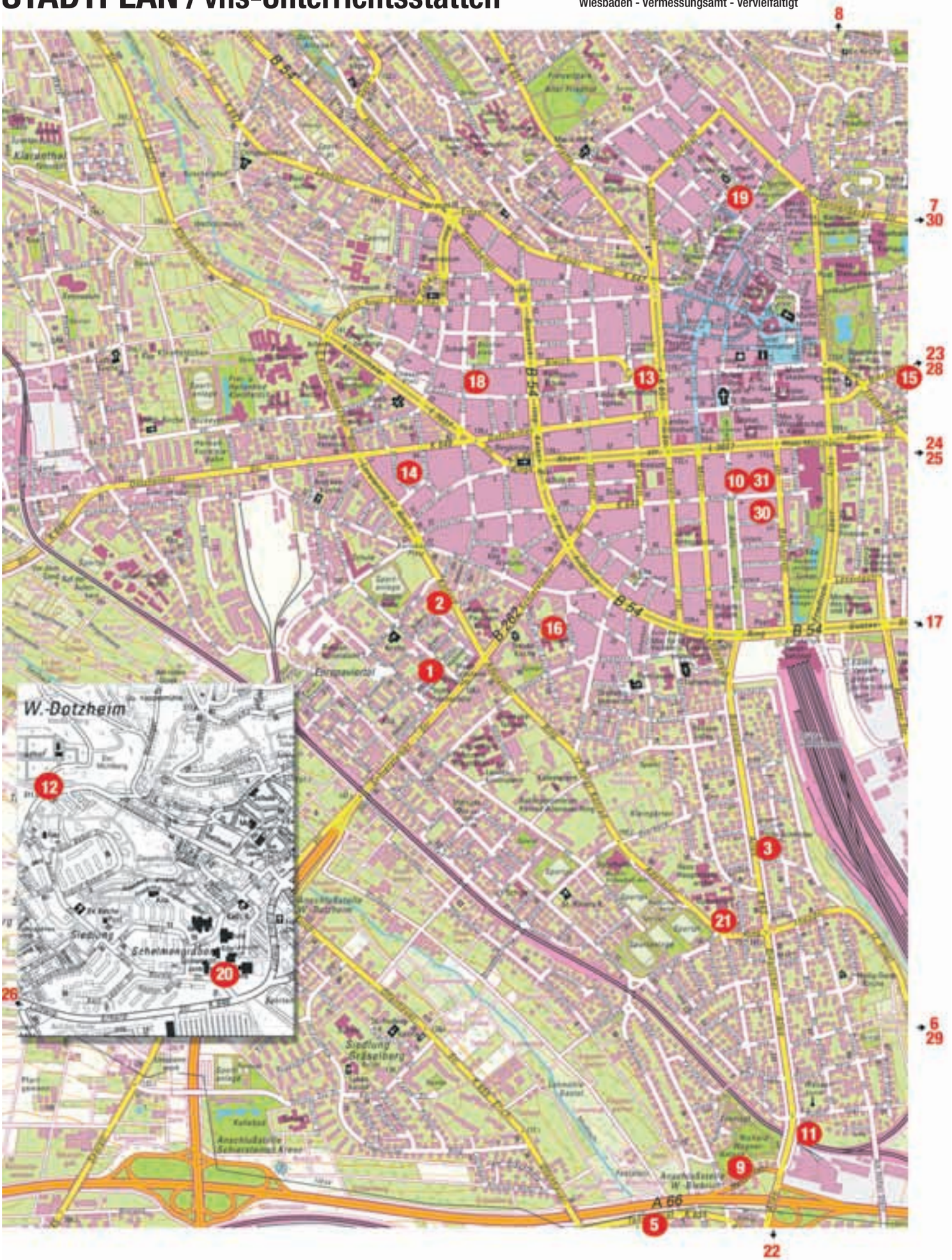
30 West
West-Side-Studio, Herrngartenstraße 12
Buslinien: 1, 4, 8, 14, 27, 45, 47
(Geschwister-Stock-Platz)

31 WuTe
Wu-Te Akademie, Bahnhofstraße 35
Buslinien: 1, 4, 8, 14, 27, 45, 47
(Rheinstraße / Rhein-Main-Hallen)

Kartengrundlage: Stadtplan 1 : 22500 / Mit Genehmigung
des Magistrats der Landeshauptstadt Wiesbaden - Vermessungsamt - vervielfältigt.

STADTPLAN / vhs-Unterrichtsstätten

Kartengrundlage: Stadtplan 1 : 22500
Mit Genehmigung des Magistrats der Landeshauptstadt
Wiesbaden - Vermessungsamt - vervielfältigt



Allgemeine Geschäftsbedingungen

§ 1 Allgemeines

(1) Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Wiesbaden e.V., nachfolgend vhs genannt, anmeldet, erkennt die AGB und die gültigen Hausordnungen der jeweiligen Veranstaltungsorte an.

(2) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der vhs, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(3) Studienreisen/-fahrten und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

§ 2 Anmeldung und Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Der/Die Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der vhs (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.

(3) Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde o. a.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Absatz 2 gilt entsprechend.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von § 1 Absatz 4 verbindlich, wenn sie durch die vhs schriftlich angenommen werden.

(5) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der vhs als Veranstalterin und dem/der/den Anmeldenden begründet.

(6) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und / oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

§ 3 Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs. Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.

(2) Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

(3) Bei nicht eingelösten Abbuchungsermächtigungen fällt pro Kurs eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,– € an.

(4) Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk »Ratenzahlung« gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.

§ 4 Personenbezogene Entgeltermäßigung

(1) Wir gewähren folgende Entgeltermäßigungen:
50% Ermäßigung gegen Vorlage einer gültigen Familienkarte der Landeshauptstadt Wiesbaden
20% für Schüler/innen, Studierende, Wehrdienst- und Bundesfreiwilligendienstleistende, Teilnehmer am Freiwilligen Sozialen Jahr und Auszubildende, Ehrenamtscard-Inhaber/innen, Inhaber/innen einer Jugendleiter/in-Card (Juleica) und Schwerbehinderte
Die Ermäßigungen werden gegen Vorlage eines entsprechenden gültigen Nachweises gewährt.
20% bei Sozialhilfebezug und Arbeitslosigkeit gegen Vorlage eines Nachweises, der nicht älter als 3 Monate ist.
Für die Ermäßigung von Vorträgen gelten gesonderte Bedingungen.
Auf Studienreisen/-fahrten, Rundgänge, Besichtigungen, Prüfungsentgelte und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt. Darüber hinaus sind Veranstaltungen, die nicht ermäßigbar sind, als solche gekennzeichnet.

(2) Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

§ 5 Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine/n bestimmte/n Dozenten/Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten / einer Dozentin angekündigt wurde.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten / einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden.

§ 6 Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestteilnehmer/innenzahl notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der Teilnehmer/innen bestehen nicht. Wenn die vhs eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestteilnehmer/ innenzahl durchführen will, wird im Einvernehmen mit den Teilnehmer/innen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer/in das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

(3) Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der vhs abgesagt werden muss.

Achtung:
Geschäftsbedingungen bei Sprachprüfungen
Die Prüfungsgebühr wird sofort bei Anmeldung fällig. Rücktritt vor Anmeldeschluss ist gegen Entrichtung einer Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,– € möglich. Danach gelten bei Rücktritt die Rücktrittsbedingungen der Prüfungsorganisationen (z.B. telc, Goethe-Institut, SWEDEX).

(4) Die vhs kann den Vertrag in den Fällen des § 314 BGB aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, insbesondere Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebes durch Lärm-, Geräusch- oder Geruchsbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten; bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Abmahnung,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem/der Kursleiter/in, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die Hausordnung.
- Statt einer Kündigung kann die vhs den/die Teilnehmer/in auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

§ 7 Kündigung und Widerruf durch den/ die Teilnehmer/in

(1) Bei Abmeldung bis 11 Werktage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

(2) Bei Abmeldung vom 10. bis 4. Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i. H. v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 5 Euro erhoben. Besondere Kosten sind in voller Höhe zu zahlen.

(3) Bei Abmeldung ab dem 3. Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird die volle Kursgebühr inkl. besonderer Kosten fällig. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse des Teilnehmers / der Teilnehmerin.

(4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(5) Der/Die Teilnehmer/in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach § 5 Absatz 2 unzumutbar ist. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer/in das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

(6) Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der vhs abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird auf Anfrage von der vhs schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen sind nicht möglich.

(7) Erstattungen können nur unbar erfolgen.

§ 8 Ummeldung

(1) Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der vhs erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.

(2) Für jede Ummeldung innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5 Euro erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

Hinweis zu Kündigungen durch Teilnehmer/innen auf Seite 190

§ 9 Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme (mind. 80%) auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

§ 10 Urheberschutz

(1) Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

(2) Jede/r Teilnehmer/in an EDV-Veranstaltungen hat zu beachten, dass nach dem Urheberrecht das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software unzulässig sind.

§ 11 Datenschutz

Die Volkshochschule Wiesbaden e.V. unterliegt den Regelungen des Bundesdatenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung. Zum Zwecke der Verwaltung der Veranstaltungen setzt die vhs automatisierte Datenverarbeitung ein. Dabei werden mit der Anmeldung folgende Daten erfasst: Name, Vorname, Anschrift, E-Mail-Anschrift, Alter, Geschlecht, Nationalität, Telefonnummer, Kursnummer, Semester, Kurstitel und Entgelt, im Falle einer Einzugsermächtigung die Bankverbindung. Zu statistischen Zwecken wird die Einteilung in Altersgruppen, die Angabe männlich/weiblich anonymisiert weiterverarbeitet. Zum Zwecke des Bankeinzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Hausbank der vhs übermittelt. Mit Anmeldung stimmen die TeilnehmerInnen der Verarbeitung der Daten zu. Auf die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen wird hingewiesen.

§ 12 Haftung

(1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners / der Vertragspartnerin oder des Teilnehmers / der Teilnehmerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers / der Teilnehmerin.

§ 13 Bildungsurlaube, Studienreisen/-fahrten, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der vhs durchgeführten Studienreisen/-fahrten ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

§ 14 Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3 Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

(4) Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Volkshochschule Wiesbaden e.V. treten am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft. Sie kommen erstmalig zur Anwendung für alle Veranstaltungen, die ab dem 01.12.2009 beginnen. Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren zu diesem Zeitpunkt ihre Gültigkeit.

(Beschlossen in der Sitzung des Vorstands der Volkshochschule Wiesbaden e.V. am 20.11.2009)

Impressum
Das Programmheft der vhs Wiesbaden erscheint jedes Jahr im Juni und Dezember.
Anzeigenschluss:
jeweils 1. April und 1. Oktober
Anzeigen: Barbara Steichert, Telefon (06 11) 98 89-127

Redaktion:
Hartmut Boger, Annette Groth, Marianne Latsch, Renate Menning, Anja Caroline Weber, Anne Juliane Alke
Karl Christian Damke
Elfriede Weber

Titelgestaltung: Steichert
Titelbild: Olafur Eliasson: Your light movement, 2012. Film still. Four dancers performing a choreography with Little Suns.
Satz: Ernst, Wiesbaden
Druck: Satz21 Gesellschaft für Medientechnologie mbH
Auflage: 18.000 Exemplare

Baumstark

In unserer BAD EXPO finden Sie auf annähernd 500 qm täglich bis 20:00 Uhr viele Anregungen zum neuen Wohlfühlbad in Baumstarkqualität und Design.

MEHR
MEISTERLEISTUNG
FÜR IHR BAD.

Theo Baumstark GmbH & Co | www.baumstark-haustechnik.de
Wandersmannstr. 71 | 65205 Wiesbaden | (0611) 97 60 8-0

Hugendubel.de
Die Welt der Bücher

Weiterkommen mit Hugendubel!

Wir bieten Ihnen eine goße Auswahl an Fach- und Sachbüchern für die unterschiedlichsten Wissensgebiete und Interessen.

Hugendubel. Für jeden mehr drin.

Die Welt der Bücher in Wiesbaden:
Kirchgasse 17, Mo bis Sa 9.30 bis 20.00 Uhr